



**VOS BUTS MARQUENT
NOTRE SPORT**



3

**PARCOURS
CANADA SOCCER :**

**TROUSSE POUR
ENTRAÎNEURS
STADE TROIS – APPRENDRE
À S'ENTRAÎNER**





CANADA SOCCER CROIT QUE CHAQUE JOUEUR MÉRITE LA MEILLEURE EXPÉRIENCE DE SOCCER POSSIBLE.

Qu'ils rêvent de jouer pour les équipes nationales du Canada ou simplement de s'amuser avec leurs amis, le fait d'utiliser la bonne approche de jeu lorsque les enfants sont jeunes ouvre la voie à une vie de plaisir.

Le Parcours Canada Soccer fournit une feuille de route pour les joueurs de tous âges et de toutes aspirations qui veulent jouer au soccer au niveau récréatif, compétitif ou de haute performance EXCEL, et il a pour but de les encourager à être actifs pour la vie. Le parcours repose sur les principes du développement à long terme du joueur (DLTJ).

Pour les joueurs de moins de 12 ans, dont bon nombre chaussent les crampons pour la première fois, le but de cette approche est simple :

FAIRE EN SORTE QUE LES ENFANTS ADORENT LE SPORT.

3

STADE TROIS :

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

(U-8/U-11 F, U-9/U-12 M)

Cet « âge d'or de l'apprentissage », lorsque les enfants sont moins centrés sur eux-mêmes et plus à même de réfléchir à leurs actions et de tirer des leçons de leurs erreurs, représente le moment idéal pour perfectionner les habiletés.

L'accent est mis sur l'apprentissage par la pratique, l'extension du répertoire des mouvements liés au soccer et l'enseignement des principes de base du jeu dans un milieu agréable et stimulant.



TABLE DES MATIÈRES

Le rôle de l'entraîneur	4
Conseils en matière d'entraînement	5
Modèle d'entraînement privilégié	6
Technique de soccer	7
Le dribble	8
Dribble de protection	9
Feinte	10
Passement de jambes	11
Ciseaux	12
Contrôle	17
La passe	22
Tir au but	27
Coup de tête	32
Mouvements de base	38
Coordination	43
Coordination – Le dribble	44
Coordination – Contrôle	48
Coordination – La passe	52
Matches à effectifs réduits	56
Matches à effectifs réduits – Le dribble	57
Matches à effectifs réduits – La passe	61
Matches à effectifs réduits – Tir au but	65
Notes	69
un endroit pour faire vos propres notes	
Parcours Canada Soccer	71

LE RÔLE DE DE L'ENTRAÎNEUR

**Professeur. Mentor. Modèle.
Partisan. Parent. Chargé de
discipline à l'occasion.**

Les entraîneurs de soccer jouent de nombreux rôles, notamment lorsqu'ils entraînent de jeunes joueurs, dont la plupart chaussent des crampons pour la première fois. D'une minute à l'autre, vous pouvez animer une activité amusante puis discipliner un joueur distrait.

Vous devez faire preuve de flexibilité car, après seulement cinq minutes, il faudra peut-être remplacer une séance ou un exercice qui devait en durer dix par un autre afin de soutenir l'intérêt des joueurs.

Par-dessus tout, assurez-vous que tout le monde prend plaisir à la séance, y compris vous-même.

Être entraîneur est exigeant, mais c'est également extrêmement gratifiant. Il n'y a rien d'aussi satisfaisant que d'assister à l'enthousiasme d'un jeune joueur qui compte son premier but ou fait une superbe passe. De plus, les leçons que les enfants apprennent d'un bon entraîneur peuvent durer toute la vie.

L'objectif n'est pas uniquement de développer de meilleurs joueurs de soccer, mais également de développer des personnes bien équilibrées qui sont disciplinées, persévérantes et capables de collaborer activement avec les autres.

Façonner la vie des jeunes représente une énorme responsabilité. À titre d'entraîneur, vous devez vous efforcer de favoriser l'amour des joueurs pour le jeu et de les aider à réaliser leur plein potentiel.

Les bons entraîneurs cherchent de nouvelles façons de perfectionner leurs connaissances du jeu et les moyens grâce auxquels les joueurs apprennent. La présente trousse est conçue pour vous aider à démarrer.

Il ne s'agit pas seulement du savoir que vous enseignez, mais de la façon dont vous l'enseignez.

Au bout du compte, ce seront votre personnalité et votre enthousiasme qui auront la plus grande incidence sur vos joueurs.





PARCOURS CANADA SOCCER : CONSEILS EN MATIÈRE D'ENTRAÎNEMENT

Chaque joueur de soccer est unique et il est important de comprendre et d'évaluer les différences entre les joueurs à divers âges.

Lorsque vous planifiez une séance d'entraînement, tenez compte des

groupes de joueurs avec lesquels vous travaillez et des résultats que vous souhaitez obtenir, puis choisissez votre méthode d'entraînement en conséquence.

Sans suivre un ordre particulier, voici cinq techniques d'entraînement qui vous fourniront quelques options pour répondre aux besoins de chacun des joueurs :

1

COMMANDE :

L'entraîneur indique au joueur ce qu'il doit faire et en fait une démonstration (« Je veux que tu passes le ballon à ton partenaire. »).

2

QUESTION ET RÉPONSE :

L'entraîneur montre la voie avec une question et demande aux joueurs de fournir une réponse (« Auquel de tes coéquipiers pourrais-tu passer le ballon? »).

3

OBSERVATION ET COMMENTAIRES :

L'entraîneur et les joueurs observent une activité et discutent des résultats (« Observons et voyons ce qui se passera. »).

4

DÉCOUVERTE GUIDÉE :

L'entraîneur pose une question et lance un défi (« Peux-tu me montrer comment tu réussirais à passer le ballon derrière le défenseur? »), le joueur lui montre ensuite comment il relèverait ce défi.

5

ESSAIS ET ERREURS :

Les joueurs ou l'entraîneur déterminent un défi et les joueurs sont encouragés à trouver leurs propres solutions avec un soutien minimal de l'entraîneur.

Gardez en tête que même si une méthode fonctionne bien avec un joueur, elle peut ne pas être efficace avec un autre. Il est donc important d'être flexible, d'établir des objectifs réalistes et de donner des commentaires positifs aussi souvent que possible.

Il est également important de garder en tête que même si vous êtes un merveilleux

entraîneur, il est très difficile de forcer un joueur à s'intéresser à votre séance d'entraînement s'il n'a aucune envie d'y être. Faites en sorte que l'expérience soit des plus amusantes et tous vos joueurs voudront revenir la prochaine fois.

PARCOURS CANADA SOCCER : MODÈLE D'ENTRAÎNEMENT PRIVILÉGIÉ

Canada Soccer recommande une démarche « d'ateliers » pour l'entraînement. Les joueurs passent d'une activité de renforcement des habiletés à une autre à intervalles réguliers. Le temps consacré à chacune des activités varie selon l'âge du joueur.

Cette méthode n'est pas seulement plus amusante pour les jeunes joueurs – qui ont tendance à avoir une capacité d'attention limitée –, mais elle permet également d'offrir des séances d'entraînement adaptées aux besoins particuliers des équipes, selon le nombre de joueurs, le nombre de parents ou d'entraîneurs présents et les installations disponibles.

Chaque séance d'entraînement est organisée autour de quatre ateliers d'activités : un atelier axé sur les habiletés **motrices générales** ou **mouvements de base**; un atelier sur la **coordination**; un atelier sur la **technique de soccer**; et un autre atelier sur les **parties à effectifs réduits**. Mettre en pratique ces quatre « piliers » de l'entraînement à chacune des séances contribuera à développer de jeunes joueurs équilibrés possédant une base du savoir-faire physique, de grandes habiletés en soccer, et idéalement, un amour indéfectible pour le jeu.

MODÈLE D'ENTRAÎNEMENT

POUR LES JOUEURS AU STADE « APPRENDRE À S'ENTRAÎNER » (FILLES DE 8 À 11 ANS; GARÇONS DE 9 À 12 ANS), LES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT DEVRAIENT DURER DE 75 À 90 MINUTES ET COMPRENDRE :

10%
**DE MOUVEMENTS
DE BASE**

10%
DE COORDINATION

40%
**DE TECHNIQUE
DE SOCCER**

40%
**DE PARTIES À
EFFECTIFS RÉDUITS**

La présente trousse vous donnera des idées d'activités particulières pour chacun des quatre piliers de l'entraînement. La façon d'organiser vos séances d'entraînement vous appartient. Par exemple :

Un entraîneur ou un parent qui travaille avec un seul groupe de joueurs dans une moitié de terrain peut simplement intervertir les activités « piliers » pendant la séance.

Si vous avez accès à tout un terrain, et qu'au moins deux entraîneurs ou parents bénévoles et qu'au moins 12 joueurs sont présents, vous pouvez choisir de diviser les joueurs en deux groupes ou plus et leur demander de participer à tour de rôle aux différents ateliers qui se déroulent en même temps.

STADE TROIS—(U-8/U-11 F, U-9/U-12 M)



TECHNIQUE DE SOCCER

La technique de soccer d'un joueur – qui est axée sur les habiletés de base comme le dribble, le tir, les feintes, les virages, le contrôle du ballon et les passes – s'améliorera :

- en ayant possession du ballon à de nombreuses reprises;
- en participant à des compétitions amusantes qui stimulent les joueurs à utiliser différentes techniques;
- en ayant l'occasion de prendre des décisions rapides quant à la meilleure technique à utiliser dans une situation donnée;
- en recevant une grande quantité de commentaires positifs.

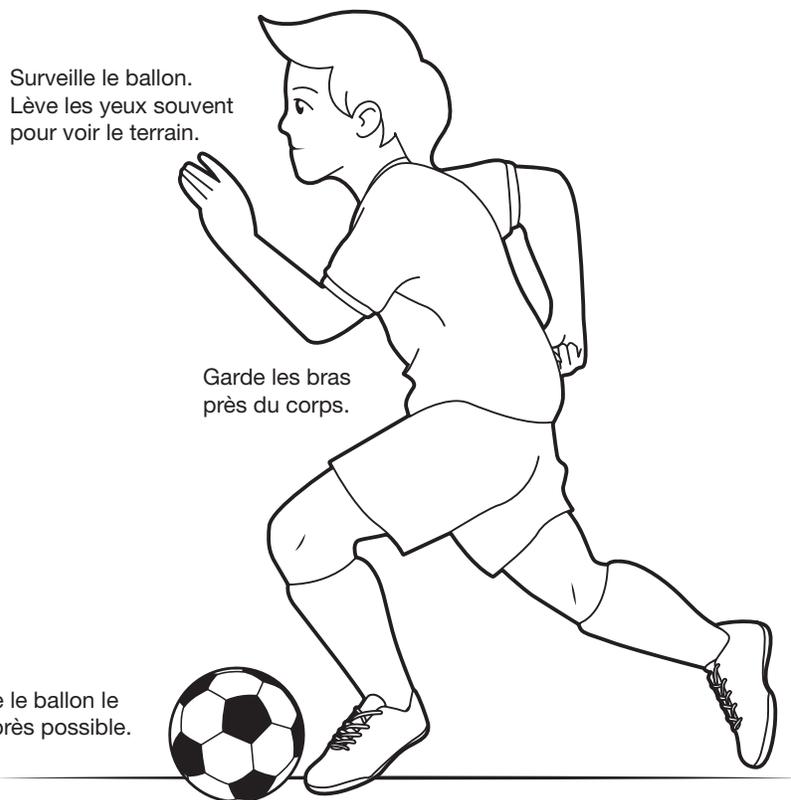
Au stade « Apprendre à s'entraîner » (filles de 8 à 11 ans; garçons de 9 à 12 ans), les entraînements techniques devraient représenter environ 40 p. 100 de la période d'entraînement (c.-à-d., environ 35 minutes lors d'une séance d'entraînement de 90 minutes). Les activités suivantes sont axées sur le dribble, le contrôle, le tir au but et le jeu de tête.

CONSEIL

Ces activités aideront les joueurs à acquérir une meilleure sensation du ballon dans des environnements de plus en plus vastes, et ce, en poursuivant le travail sur les techniques de base comme le dribble, le tir, la feinte, le virage et la passe. Bien que le plaisir soit encore une motivation essentielle, la discipline prend de plus en plus d'importance au moment où les joueurs amorcent la transition entre le « jeu » et l'« entraînement ».

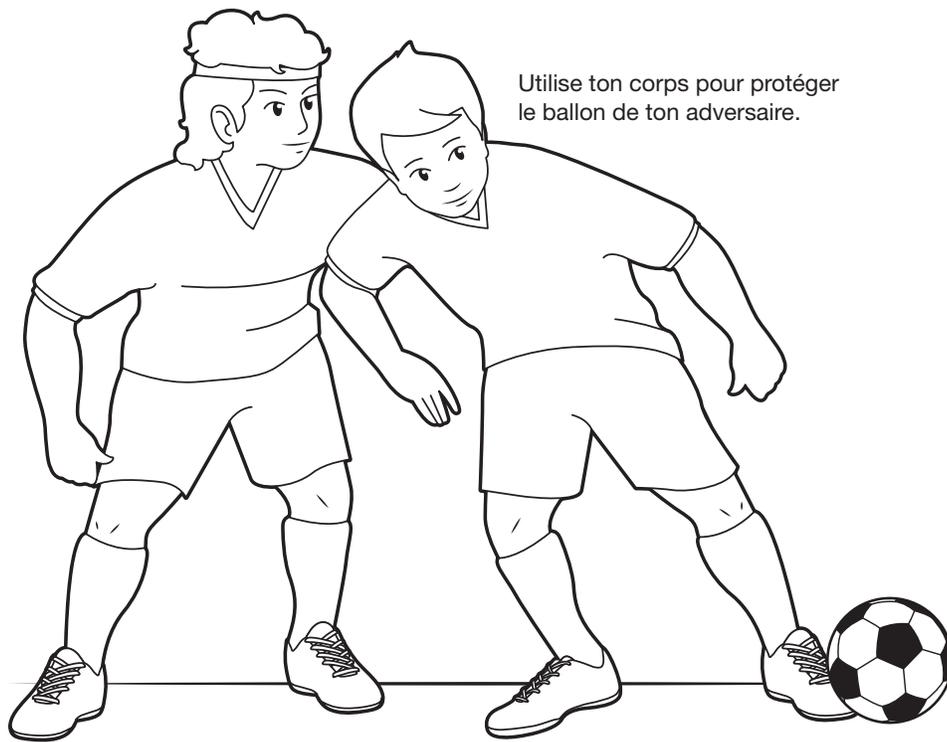
LE DRIBBLE

LE « DRIBBLE » SIGNIFIE D'UTILISER LES PIEDS POUR FAIRE CIRCULER LE BALLON TOUT EN LE CONTRÔLANT.



DRIBBLE DE PROTECTION

« PROTÉGER » SIGNIFIE QUE LE JOUEUR GARDE POSSESSION DU BALLON EN PLAÇANT SON CORPS ENTRE LE BALLON ET LE DÉFENSEUR.



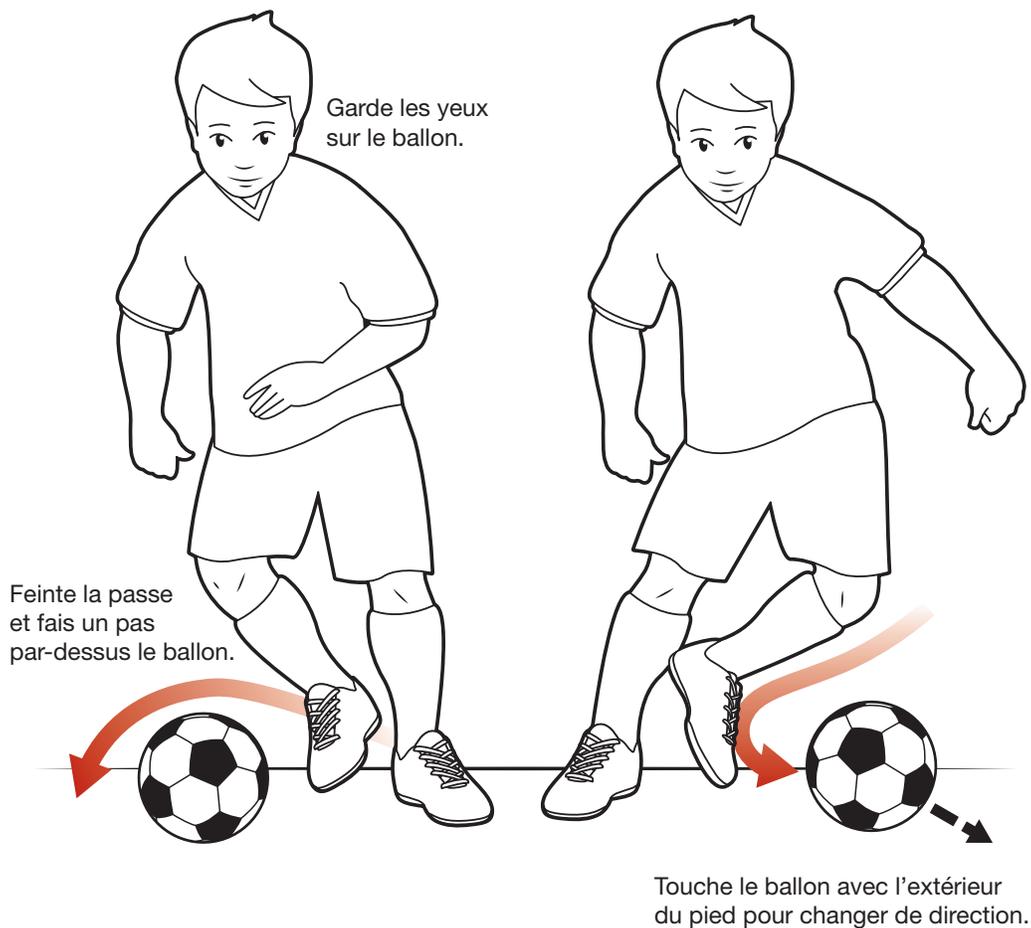
Utilise ton corps pour protéger le ballon de ton adversaire.

Reste bas et garde tes pieds espacés pour plus de stabilité.

Maximise la distance entre le ballon et ton adversaire.

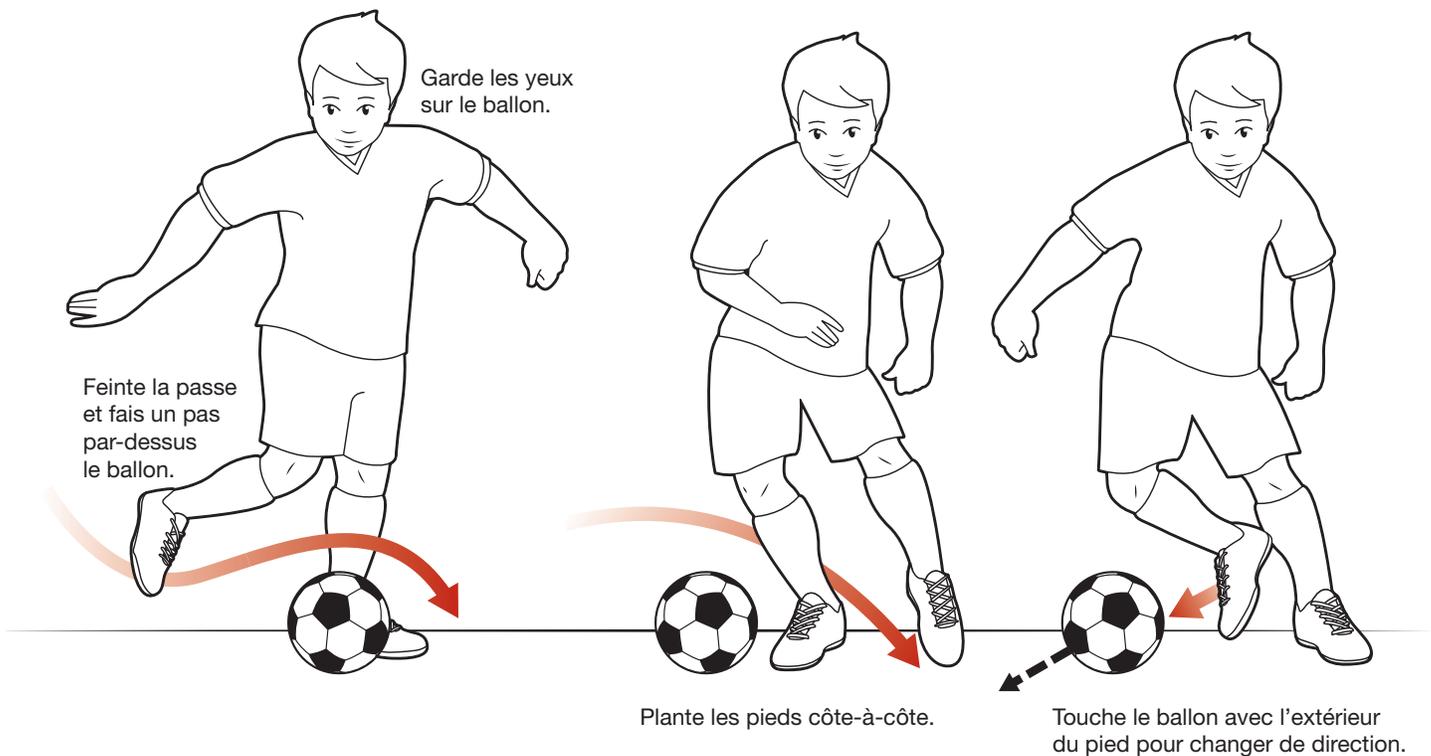
FEINTE

UNE « FEINTE » EST UN PETIT MOUVEMENT DES HANCHES/ÉPAULES QUI SUGGÈRE UN DÉPLACEMENT DANS UNE DIRECTION AVANT DE SOUDAINEMENT ALLER DU CÔTÉ OPPOSÉ.



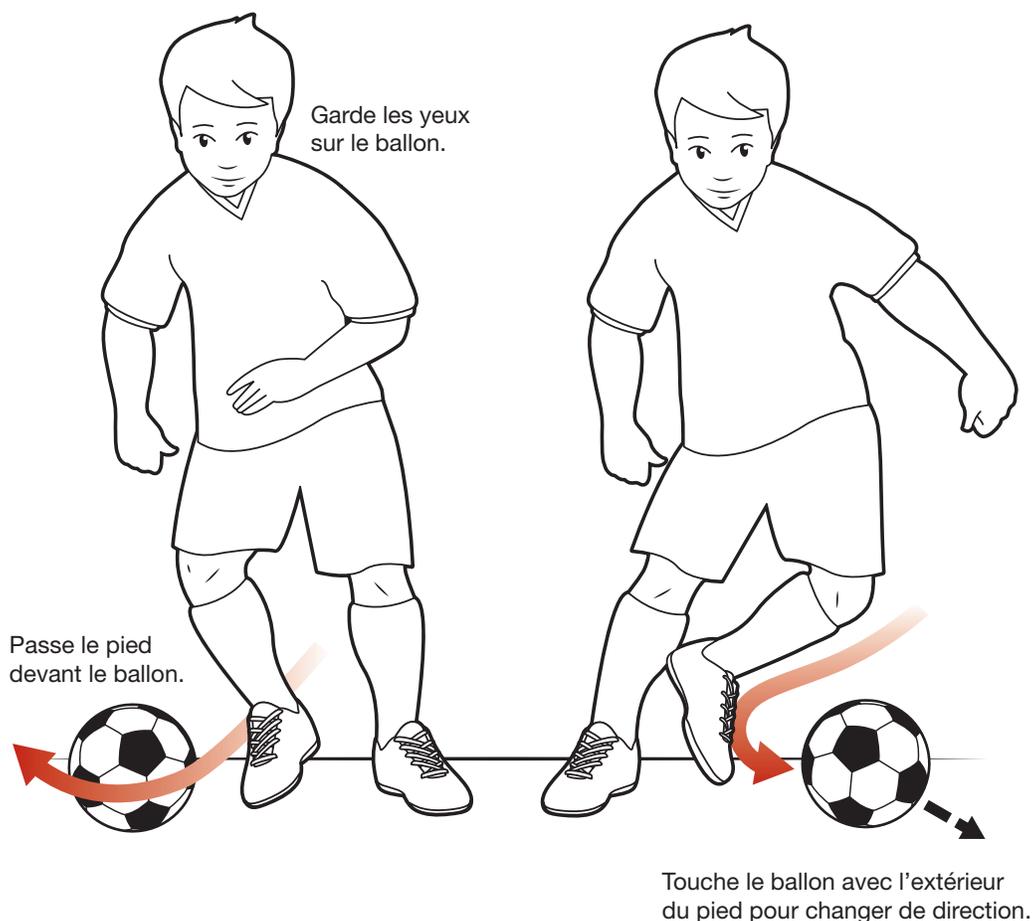
PASSEMENT DE JAMBES

UNE « PASSEMENT DE JAMBE » EST UN PIVOT ACCOMPAGNÉ D'UN PAS PAR-DESSUS OU AUTOUR DU BALLON QUI FAIT CROIRE AU DÉFENSEUR QUE LE JOUEUR IRA DANS UNE DIRECTION AVANT D'ALLER DANS LE SENS OPPOSÉ.



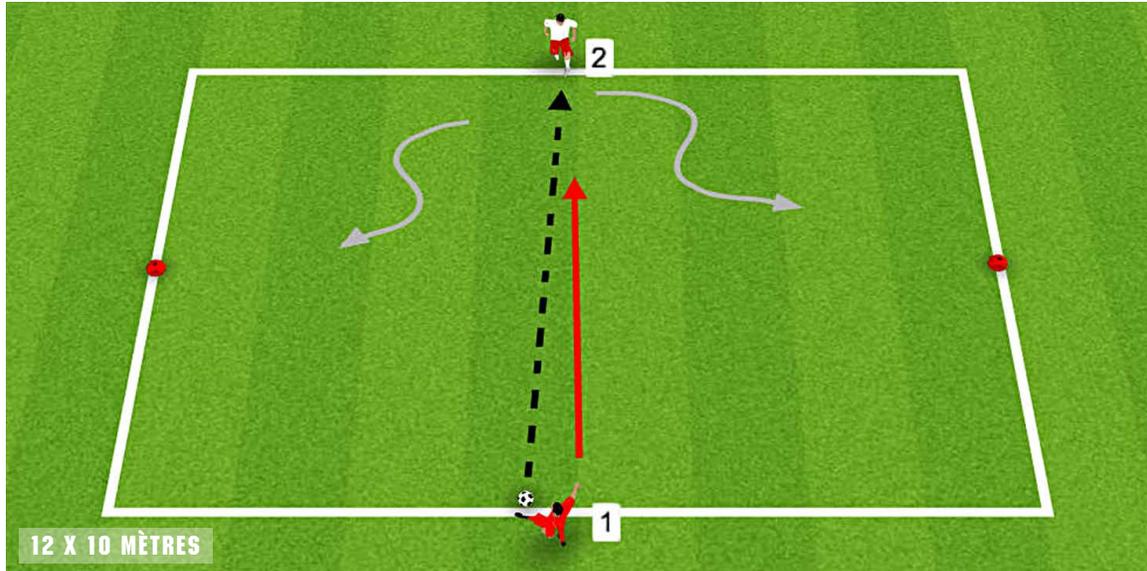
CISEAUX

LES « CISEAUX » COMBINENT LA FEINTE ET LE PASSEMENT DE JAMBE : EN PLUS DU MOUVEMENT DES HANCHES/ÉPAULES, LE JOUEUR FAIT UN PAS PAR-DESSUS OU AUTOUR DU BALLON POUR CONFONDRE LE DÉFENSEUR AVANT DE PIVOTER SOUDAINEMENT DANS L'AUTRE SENS.



LE DRIBBLE

ACTIVITÉ N° 1 : « SOCCER UN CONTRE UN »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 6 joueurs répartis en groupes de deux; un ballon par groupe.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : le joueur n° 1 fait une passe au joueur n° 2 qui utilise ses habiletés de dribble (p. ex., le virage, l'accélération, la feinte et le dribble de protection*) pour faire circuler le ballon vers l'un des deux cônes cibles. Le joueur n° 1 essaie de s'emparer du ballon. Le joueur n° 2 compte un point en faisant un dribble de protection jusqu'à un cône cible et en esquivant la pression exercée par le joueur n° 1. Le joueur n° 2 compte trois points

en se déplaçant immédiatement pour accélérer au-delà du joueur n° 1 et en driblant le ballon jusqu'à un cône cible.

- « Changez! » : après trois tours, le joueur n° 2 commence avec le ballon.

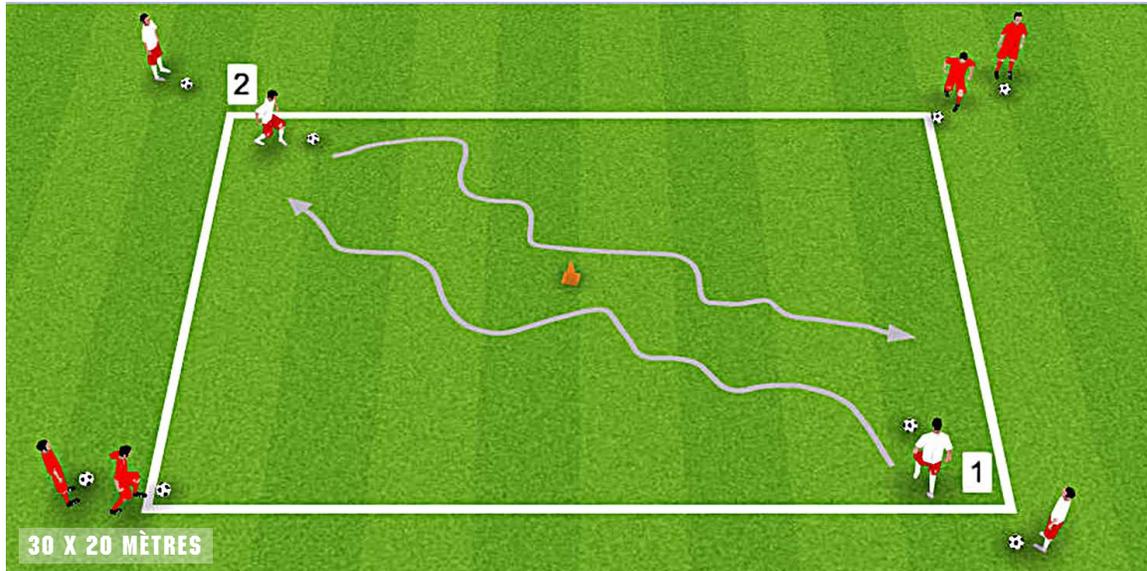
OPTIONS :

- Combien de joueurs « libres » pouvez-vous dribbler en une minute?
- « Relevez le défi! » : les joueurs « libres » essaient de s'emparer du ballon; s'ils réussissent, c'est à leur tour de dribbler.

* Voir illustration p.9

LE DRIBBLE

ACTIVITÉ N° 2 : « DRIBBLES EN DIAGONALE »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 8 joueurs, chacun muni d'un ballon, répartis en groupes de deux.

INSTRUCTIONS :

- Les partenaires commencent alignés dans des coins opposés.
- « Partez! » : dribblez vers votre partenaire et faites une feinte* pour le contourner et poursuivre jusqu'à l'autre coin.

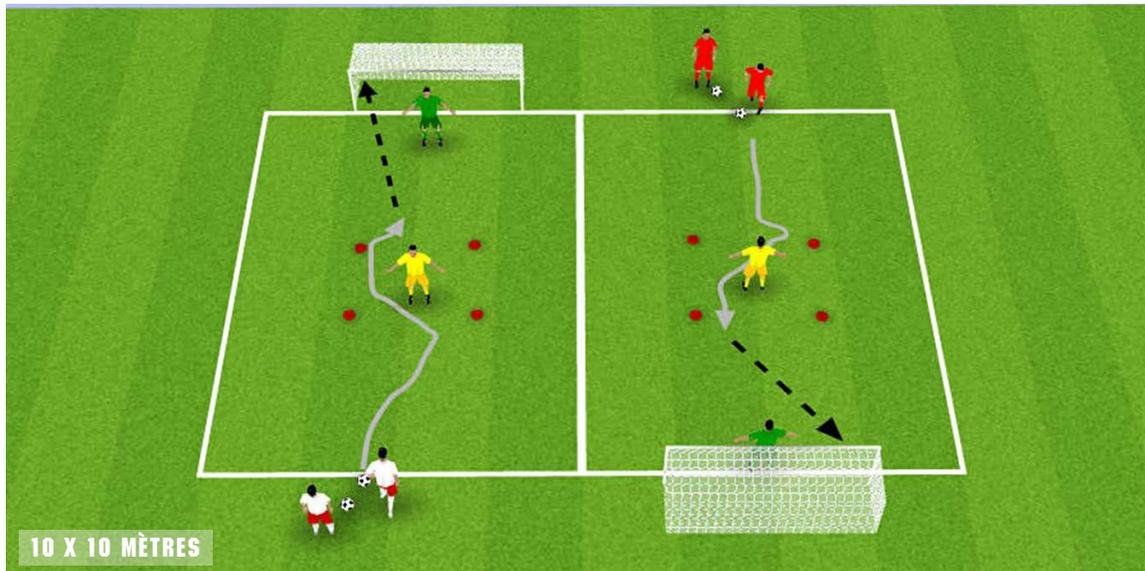
OPTIONS :

- Demandez aux joueurs d'utiliser différents mouvements (p. ex., passement de jambes**).
- Un ballon par groupe de deux : le joueur n° 1 commence avec le ballon et le joueur n° 2 arrive du coin opposé pour le lui disputer. Si le joueur n° 2 s'empare du ballon, le prochain joueur en ligne dans le coin du joueur n° 1 s'avance pour le lui disputer et ainsi de suite.
- Ajoutez des buts sur chacune des lignes de but et demandez aux joueurs de compter un but après s'être emparé du ballon.

* Voir illustration p.10

** Voir illustration p.11

LE DRIBBLE ACTIVITÉ N° 3 : « À L'ATTAQUE »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en deux équipes égales; tous les joueurs sauf deux sont munis d'un ballon.
- Les joueurs sans ballon (les défenseurs) se placent à l'intérieur du carré central; les autres joueurs (les attaquants) s'alignent à l'opposé du but.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : l'attaquant dribble le ballon vers les défenseurs et utilise ses habiletés de dribble (p. ex., la feinte, le virage, le dribble de protection et l'accélération) pour déjouer les défenseurs avant de faire un tir au but. L'attaquant se déplace ensuite à l'arrière de la file à l'opposé du but.

- « Changez! » : substituez les défenseurs lorsque chacun des attaquants a eu trois possibilités de tirer au but.
- Demandez aux joueurs d'utiliser différents mouvements pour essayer de déjouer leurs adversaires (p. ex., passement de jambes, ciseaux*).

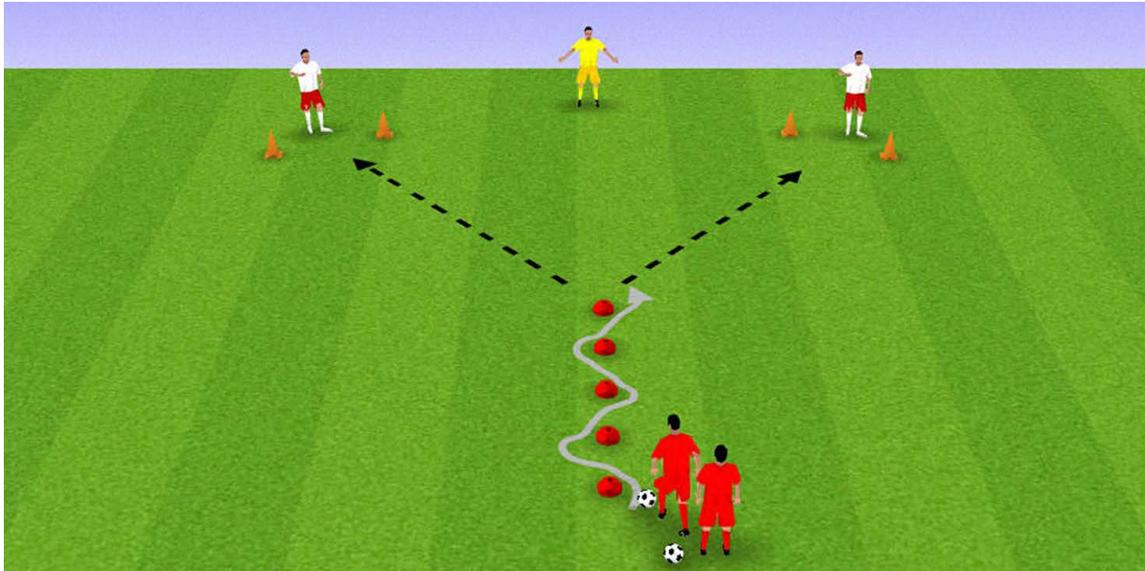
OPTIONS :

- Permettez aux défenseurs de disputer le ballon plus tôt en sortant du carré central aussitôt que l'attaquant commence à dribbler.
- Augmentez la distance entre la ligne de départ et le but.
- Ajoutez un ou deux défenseurs.

* Voir illustration p.12

LE DRIBBLE

ACTIVITÉ N° 4 : « ÉCOUTEZ! »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs, tous les joueurs sauf deux sont munis d'un ballon.
- Installez des cônes ou des repères selon diverses configurations (c.-à-d., en zigzag, en angle différent, en ligne droite) avec deux portes délimitées par des cônes.
- Un joueur sans ballon se place derrière chacune des portes.

OPTIONS :

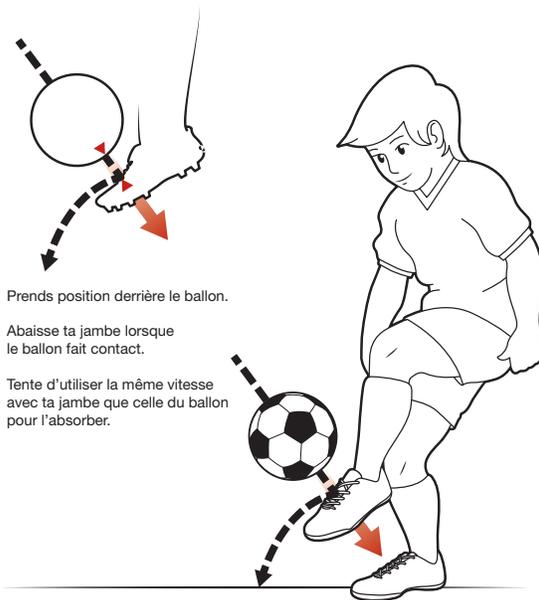
- Modifiez les angles et les distances entre les cônes et les repères pour augmenter le défi.
- Démantelez le parcours à obstacles et demandez aux joueurs de dribbler jusqu'au bout d'un canal et de franchir une porte située à l'extrémité avant de faire une passe en course.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : dribblez votre ballon en effectuant le parcours à obstacles et accélérez pour faire un tir dans la porte de votre choix.
- « Gauche – droite! » : si l'entraîneur crie « gauche », faites une passe au joueur à votre gauche; si l'entraîneur crie « droite », faites une passe au joueur à votre droite. N'oubliez pas de garder le ballon en mouvement et de faire une passe en course en utilisant l'intérieur du pied.

CONTRÔLE

LE « CONTRÔLE » SIGNIFIE D'UTILISER LES PIEDS ET D'AUTRES PARTIES DU CORPS (À L'EXCEPTION DES BRAS ET DES MAINS) AFIN DE GARDER LE BALLON PRÈS DU CORPS POUR ENSUITE FAIRE UNE PASSE, DRIBBLER OU TIRER AU BUT.



Prends position derrière le ballon.

Abaisse ta jambe lorsque le ballon fait contact.

Tente d'utiliser la même vitesse avec ta jambe que celle du ballon pour l'absorber.

Contrôle avec le haut du pied (les lacets)

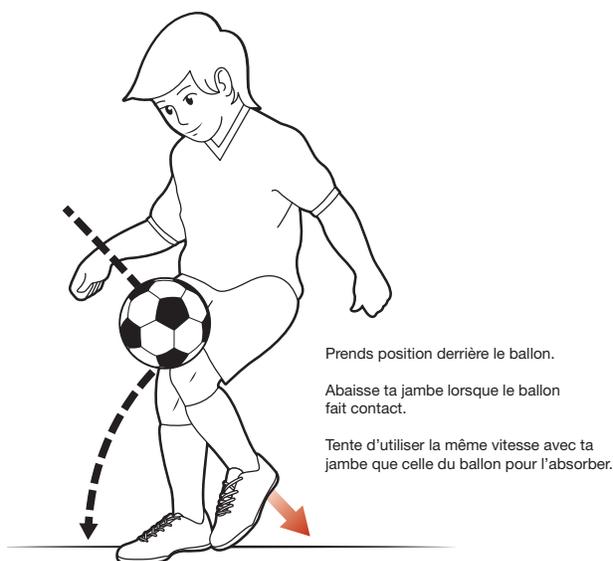


Prends position derrière le ballon.

Abaisse ta jambe lorsque le ballon fait contact.

Tente d'utiliser la même vitesse avec ta jambe que celle du ballon pour l'absorber.

Contrôle avec l'intérieur du pied

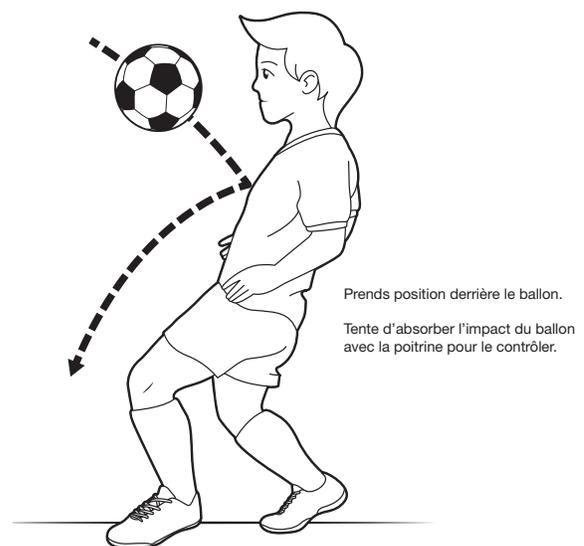


Prends position derrière le ballon.

Abaisse ta jambe lorsque le ballon fait contact.

Tente d'utiliser la même vitesse avec ta jambe que celle du ballon pour l'absorber.

Contrôle avec la cuisse



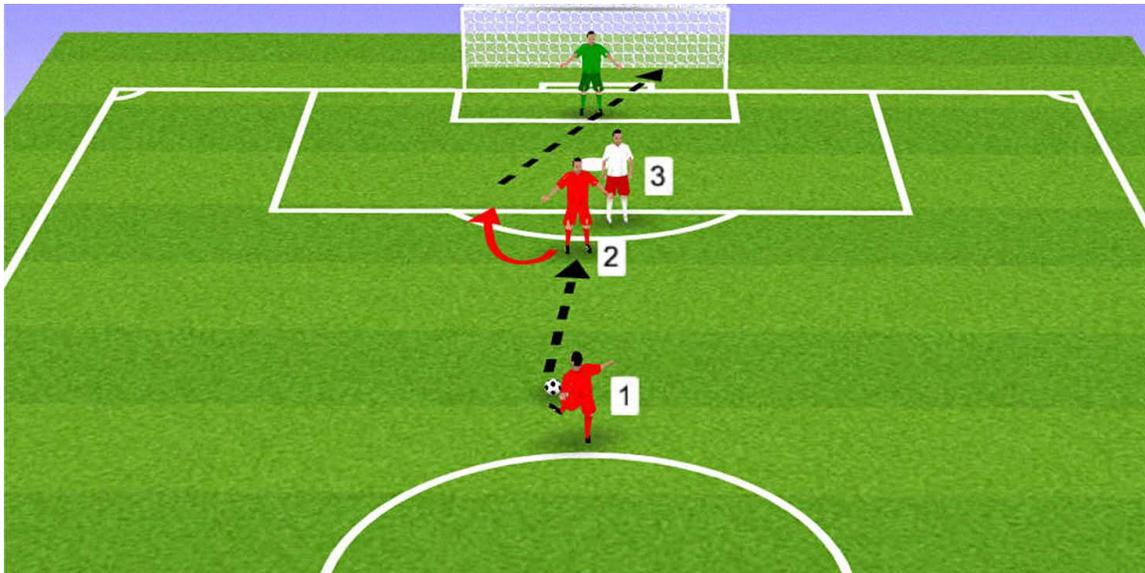
Prends position derrière le ballon.

Tente d'absorber l'impact du ballon avec la poitrine pour le contrôler.

Contrôle avec la poitrine

CONTRÔLE

ACTIVITÉ N° 1 : « CONTRÔLEZ ET COMPTEZ UN BUT! »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en groupes de trois; un ballon par groupe.
- Attribuez un numéro de 1 à 4 à chacun des groupes.

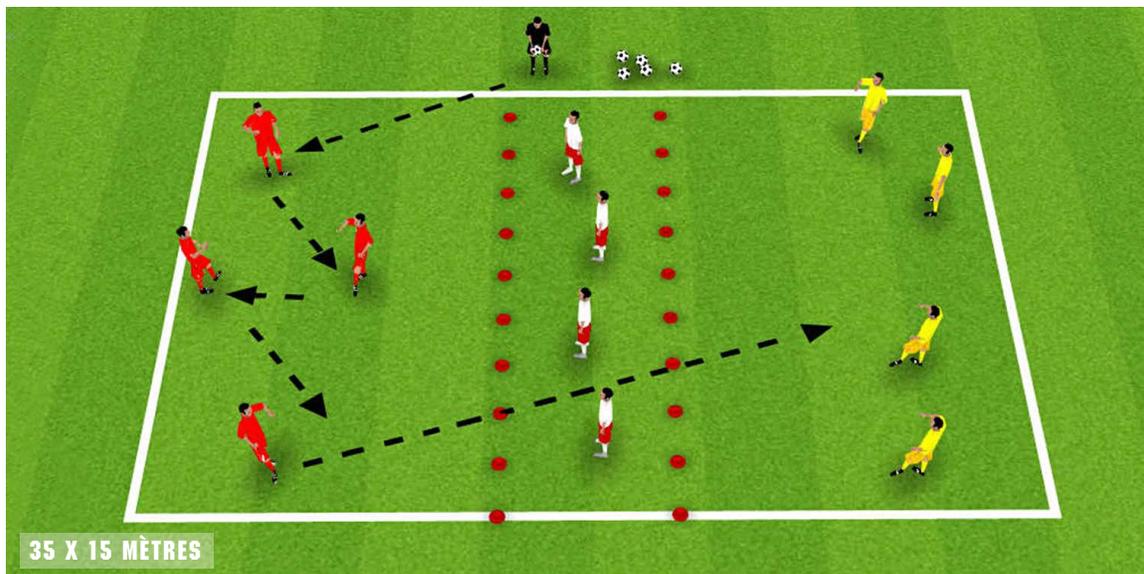
INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : lorsque l'entraîneur appelle le numéro de votre groupe, le joueur n° 1 fait une passe au joueur n° 2 qui contrôle le ballon avec le pied. Le joueur n° 2 se tourne et essaie de dépasser le joueur n° 3 qui lui bloque le chemin, mais n'essaie pas de s'emparer du ballon. Le joueur n° 2 fait un tir au but.
- « Changez! » : les joueurs changent de rôle après trois tirs au but; faites alterner les équipes fréquemment.

OPTIONS :

- « Lancez » : au lieu de faire une passe au ras du sol, le joueur n° 1 lance le ballon au joueur n° 2 qui le contrôle avec le pied, la cuisse ou la poitrine avant de se tourner pour dépasser le joueur n° 3. Le joueur n° 2 doit penser à faire un dribble de protection à la première touche.
- « Disputez le ballon! » : le joueur n° 3 devient un défenseur actif et dispute le ballon.

CONTRÔLE ACTIVITY 2: « SINGES AU MILIEU »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en équipes de quatre.
- L'équipe défenseure s'aligne au milieu du terrain, tandis que les équipes attaquantes s'alignent de chaque côté du terrain.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : l'entraîneur fait rouler le ballon vers l'une des deux équipes attaquantes. Pour compter un point, elle doit réussir trois passes puis envoyer le ballon à l'autre équipe attaquante. L'équipe défenseure doit demeurer au milieu et intercepter la passe. Si elle réussit, elle compte un point. L'entraîneur fait rouler le ballon vers l'autre équipe attaquante et les défenseurs se tournent pour lui faire face et bloque la passe vers l'autre côté du terrain.

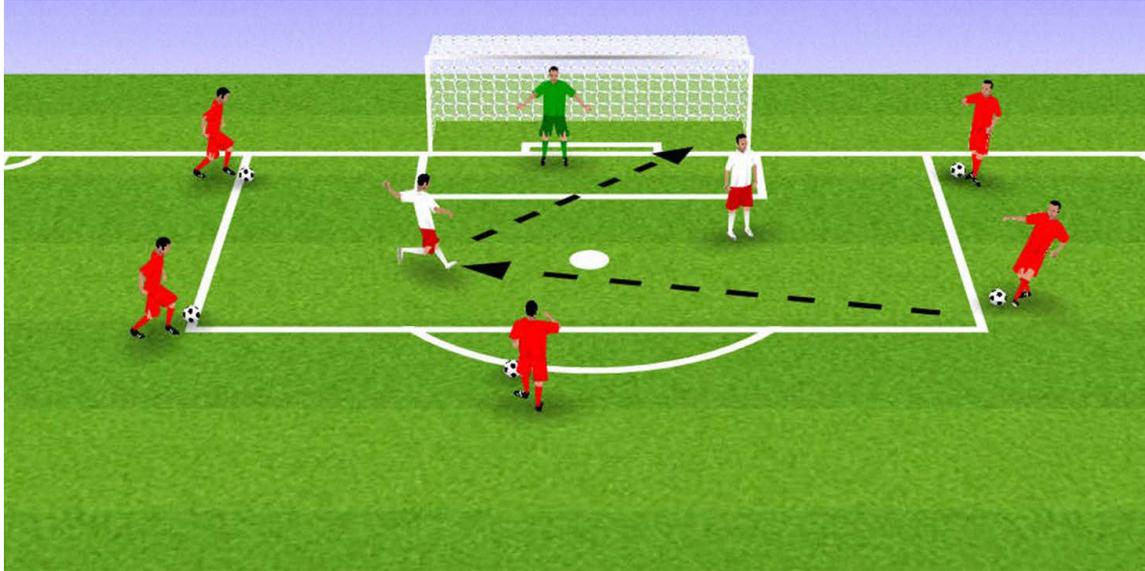
- « Changez! » : les équipes changent de rôle après que chaque équipe attaquante a été en possession du ballon trois fois.

OPTIONS :

- « Disputez le ballon! » : l'équipe défenseure envoie deux joueurs dans la zone de l'équipe attaquante pour essayer de disputer le ballon.
- Chaque équipe attaquante doit faire cinq passes avant de transférer le ballon dans la zone de l'autre équipe.
- L'entraîneur lance le ballon de sorte que les joueurs doivent le contrôler avec le pied, la cuisse ou la poitrine avant de le passer.

CONTRÔLE

ACTIVITY 3: « FAITES UNE PASSE À L'ATTAQUANT »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 10 joueurs, chacun muni d'un ballon à l'exception de deux joueurs dénommés les « buteurs » et un gardien de but.
- Attribuez un numéro de 1 à 7 aux joueurs munis d'un ballon.

INSTRUCTIONS :

- Les joueurs auxquels un numéro a été assigné commencent à l'extérieur de la surface de réparation; les buteurs commencent à l'intérieur.
- « Partez! » : lorsque l'entraîneur crie votre numéro, faites une passe avec votre ballon à l'un des buteurs, qui le contrôle, se retourne et fait un tir au but. Les buteurs font des tirs au but en alternance.

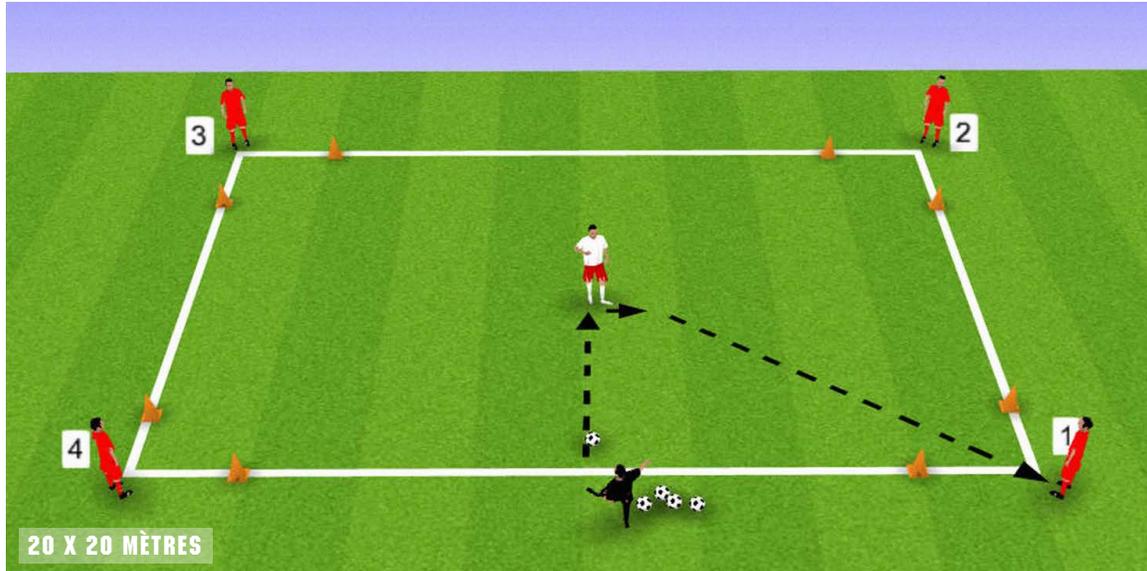
- Les buteurs doivent contrôler le ballon, se retourner et tirer en seulement trois touches.
- « Changez! » : les joueurs changent de rôle lorsque chacun des buteurs a fait trois tirs au but.

OPTIONS :

- « Lancez! » : au lieu de faire une passe au ras du sol, les joueurs auxquels un numéro a été assigné lancent le ballon ou font une passe en rebond au buteur qui le contrôle avec le pied, la cuisse, la poitrine ou la tête avant de se tourner et de tirer au but.
- Ajoutez un défenseur et demandez aux buteurs de collaborer en se passant le ballon pour marquer un but.

CONTRÔLE

ACTIVITY 4: « CONTRÔLE DANS LES COINS »



ORGANISATION :

- Cinq joueurs et un entraîneur; un ballon.
- Quatre joueurs auxquels les numéros 1 à 4 ont été assignés, un receveur et un entraîneur ou passeur.

INSTRUCTIONS :

- Les joueurs auxquels un numéro a été assigné se placent derrière les portes installées dans les quatre coins et le receveur se place au centre.
- « Partez! » : l'entraîneur ou le passeur passe le ballon au receveur et appelle un numéro de 1 à 4. Le receveur compte un point s'il n'utilise que deux touches pour contrôler le ballon et lui faire franchir la porte jusqu'au coéquipier détenant ce numéro.
- « Changez! » : les joueurs changent de rôle après cinq tours.

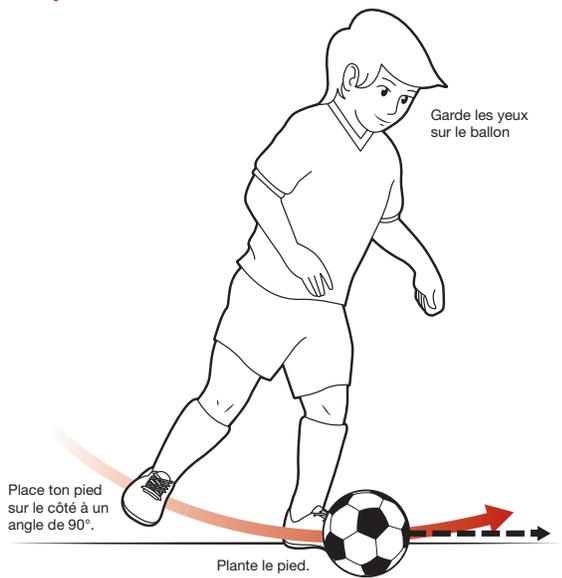
OPTIONS :

- Au lieu d'une passe au ras du sol, l'entraîneur ou le passeur fait rebondir le ballon ou le lance de sorte que le receveur doive le contrôler avec le pied, la cuisse, la poitrine ou la tête avant de faire une passe.
- « À quelle vitesse pouvez-vous faire une passe? » : le receveur a dix secondes pour contrôler le ballon et faire une passe.
- « Soyez rapide! » : l'entraîneur ou le passeur attend avant d'appeler un numéro que le receveur reçoive le ballon pour l'obliger à prendre une décision rapide.

LA PASSE

LA « PASSE » SIGNIFIE D'UTILISER LES PIEDS POUR ÉCHANGER LE BALLON ENTRE COÉQUIPIERS DE MANIÈRE CONTRÔLÉE.

La passe



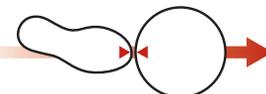
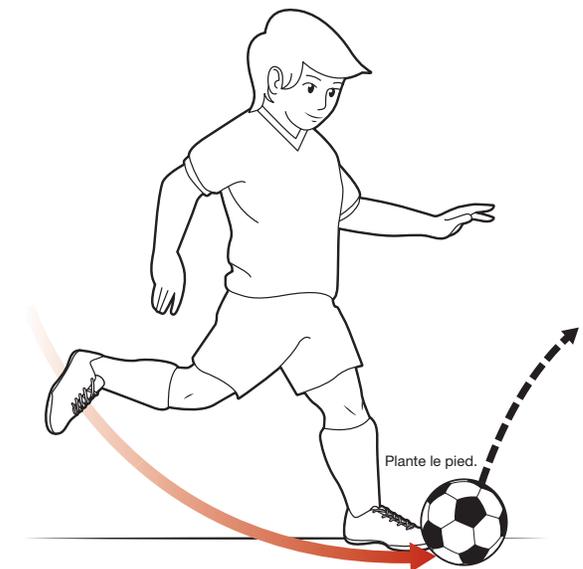
Fais contact près du centre du ballon.



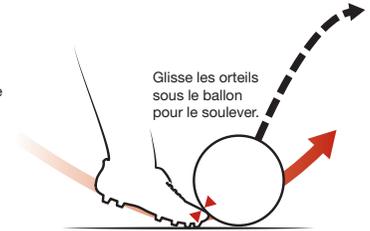
Ouvre l'angle pour faire contact avec l'intérieur du pied. Dirige le ballon vers l'avant avec ton pied en direction de la cible.



La passe lobée

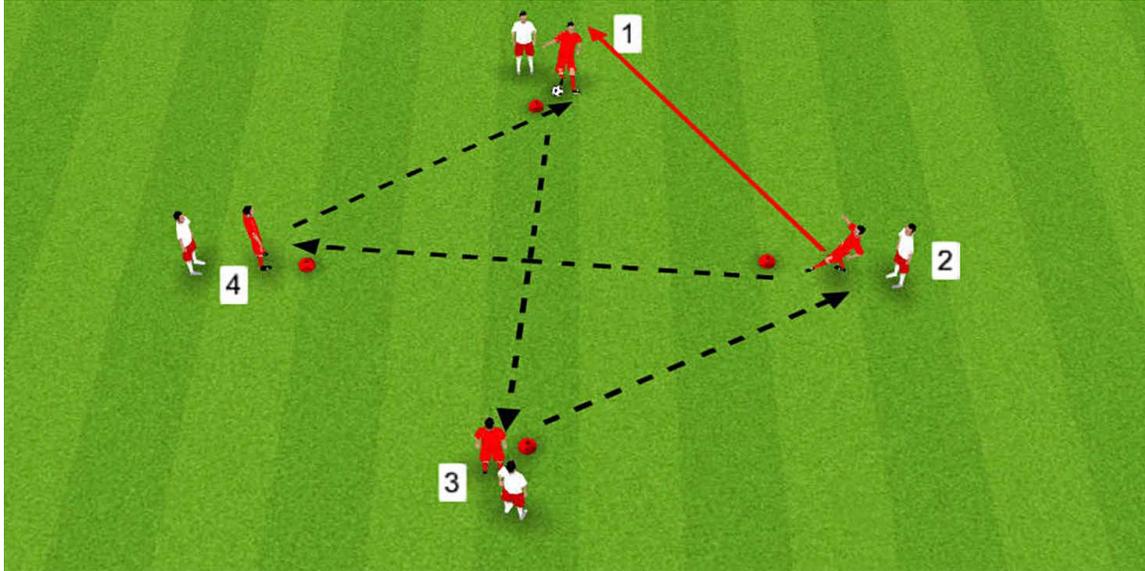


Glisse les orteils sous le ballon pour le soulever.



LA PASSE

ACTIVITÉ N° 1 : « PASSES EN POINTE DE DIAMANT »



ORGANISATION :

- Quatre joueurs, un ballon.
- Attribuez un numéro de 1 à 4 aux pointes du diamant.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : le joueur placé à la pointe n° 1 passe le ballon par le centre au joueur placé à la pointe opposée n° 3. Le joueur à la pointe n° 3 réceptionne le ballon et le passe au joueur à la pointe n° 2. Le joueur n° 2 réceptionne le ballon et passe le ballon par le centre au joueur placé à la pointe opposée n° 4. Le joueur à la pointe n° 4 passe le ballon au joueur à la pointe n° 1. Les joueurs se déplacent vers la pointe à leur droite et recommencent l'exercice. N'oubliez pas : essayez de réceptionner le ballon et de le passer rapidement en seulement deux touches!

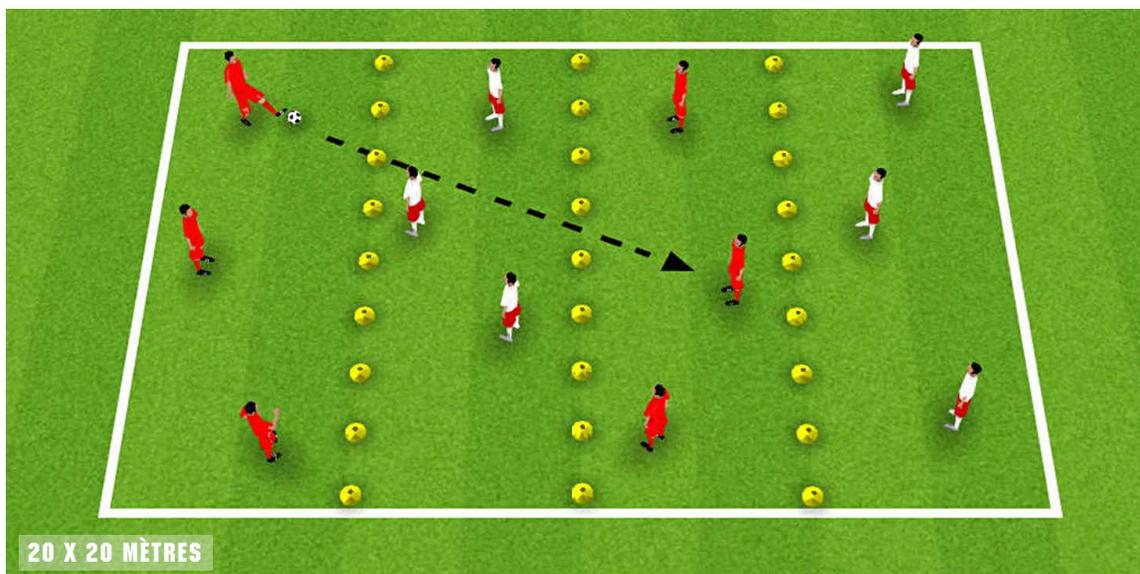
- « Changez de direction! » : commencez à faire des passes dans l'autre direction (c.-à-d., pointe 4 vers la 2, 2 vers la 3, 3 vers la 1).

OPTIONS :

- Ajoutez un deuxième ballon.
- Utilisez l'autre pied pour passer ou réceptionner le ballon.
- Suivez votre passe jusqu'à une nouvelle pointe.
- Faites des passes au-delà ou autour des cônes à l'intérieur du diamant.

LA PASSE

ACTIVITÉ N° 2 : « DANS LA ZONE »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 16 joueurs répartis en deux équipes égales.
- Les équipes sont divisées en deux groupes plus petits comptant un nombre égal de joueurs. Un ballon.
- Le terrain est divisé en quatre zones; les groupes d'équipe s'alignent en alternance dans les zones.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : comptez un point en passant le ballon à l'intérieur de votre zone puis en le passant à vos coéquipiers en traversant la zone de vos adversaires. Si vos adversaires interceptent le ballon, c'est à leur tour d'essayer de passer le ballon à leurs coéquipiers. N'oubliez pas : essayez de réceptionner le ballon et de le passer rapidement en seulement deux touches.

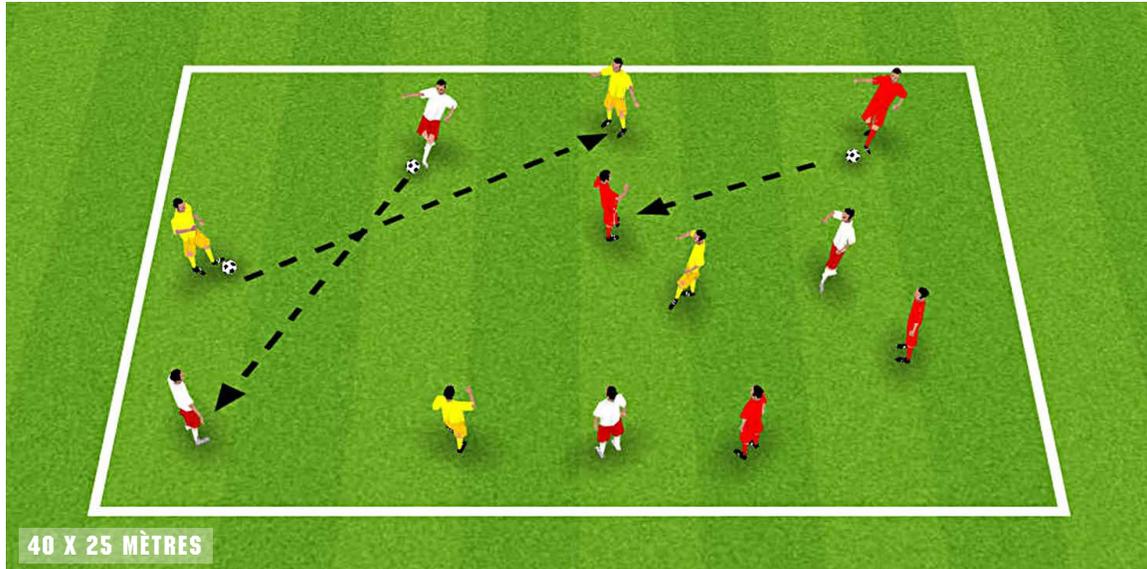
- « Changez » : alternez les groupes des zones intérieures et des zones extérieures toutes les trois minutes.

OPTIONS :

- Essayez de faire une passe en une seule touche.
- « Continuez de vous déplacer! » : les joueurs au sein d'une zone doivent se déplacer sans cesse et changer de position de sorte que personne ne reste immobile.

LA PASSE

ACTIVITÉ N° 3 : « TROIS ÉQUIPES DE PASSES »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en trois équipes; un ballon par équipe.

INSTRUCTIONS :

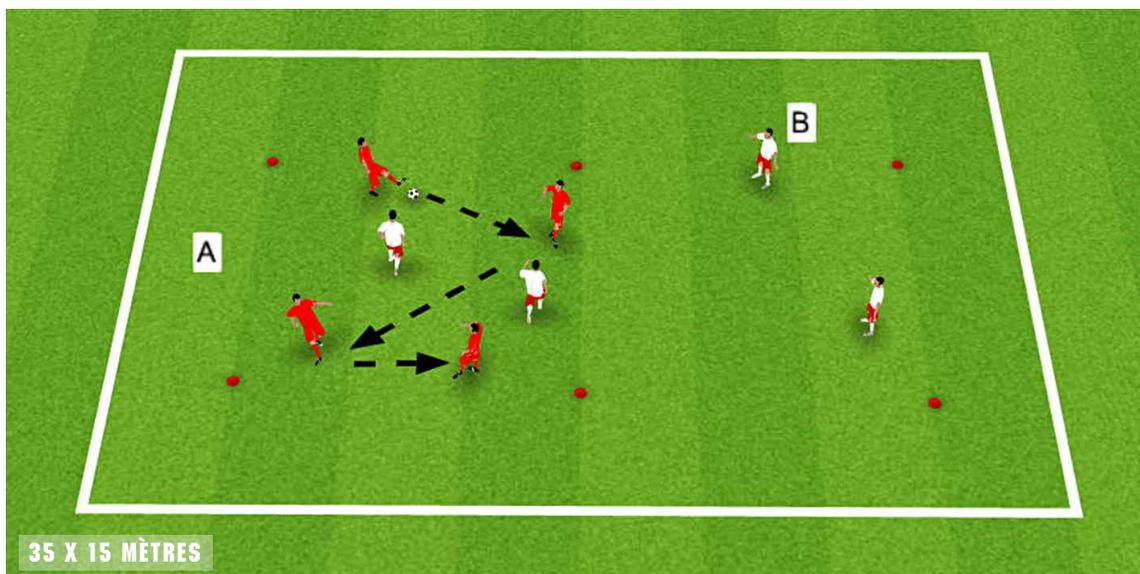
- « Partez! » : déplacez-vous sur le terrain et faites des passes de ballon à vos coéquipiers. Gardez la tête haute et essayez de passer le ballon en le faisant circuler autour et entre des joueurs des autres équipes. N'oubliez pas : réceptionnez le ballon et faites rapidement une passe en seulement deux touches!

OPTIONS :

- « Courte, courte, longue » : avec votre équipe, faites deux passes de courte distance suivie d'une longue passe. Criez « courte » ou « longue » à chacune des passes pour aider à garder le rythme.
- Retirez un ballon : l'équipe sans ballon joue en défense et essaie de s'emparer du ballon des deux autres équipes.

LA PASSE

ACTIVITÉ N° 4 : « TRANSFÉREZ LA PASSE »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 8 joueurs répartis en deux équipes de quatre joueurs chacune.
- Utilisez des cônes pour délimiter deux carrés adjacents sur le terrain, comme indiqué.
- Attribuez un nom aux équipes : A (rouge) et B (blanc).
- Établissez une situation de quatre contre deux dans un des carrés avec quatre joueurs de l'équipe A (attaquants) et deux joueurs de l'équipe B (défenseurs); les autres joueurs de l'équipe B commencent dans le carré adjacent.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : l'équipe A commence avec le ballon et essaie de faire cinq passes sans que l'équipe B intercepte le ballon. Si l'équipe B (défenseurs) s'empare du ballon, elle le passe à ses

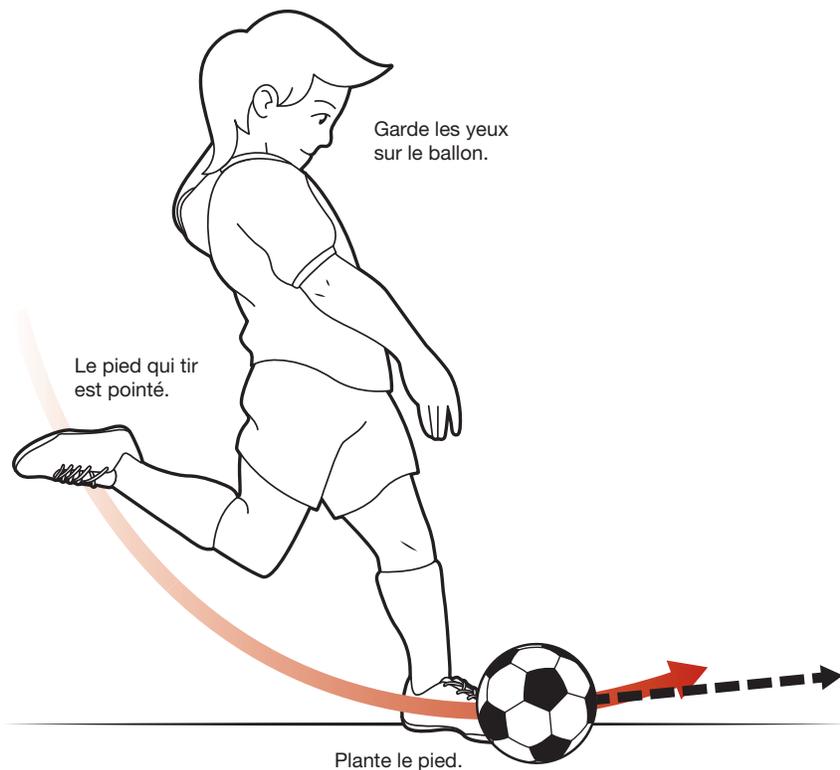
coéquipiers dans l'autre carré. L'équipe B devient alors l'équipe attaquante et l'équipe A doit envoyer deux joueurs qui essaieront de s'emparer à nouveau du ballon.

OPTIONS :

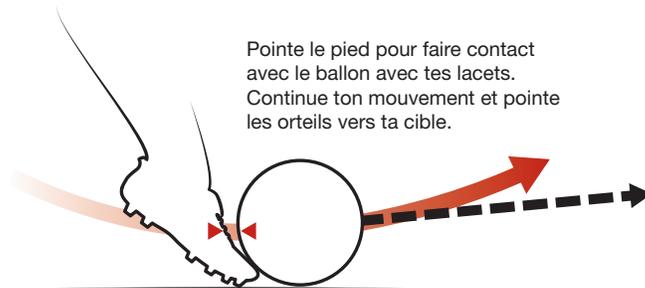
- Augmentez le nombre de passes pour compter un point.
- Chaque joueur de l'équipe attaquante doit faire au moins une touche de ballon.
- Permettez la présence d'un défenseur supplémentaire pour disputer le ballon, créant ainsi une situation de quatre contre trois.

TIR AU BUT

LE « TIR AU BUT » SIGNIFIE D'UTILISER LES PIEDS POUR COMPTER LE BUT.

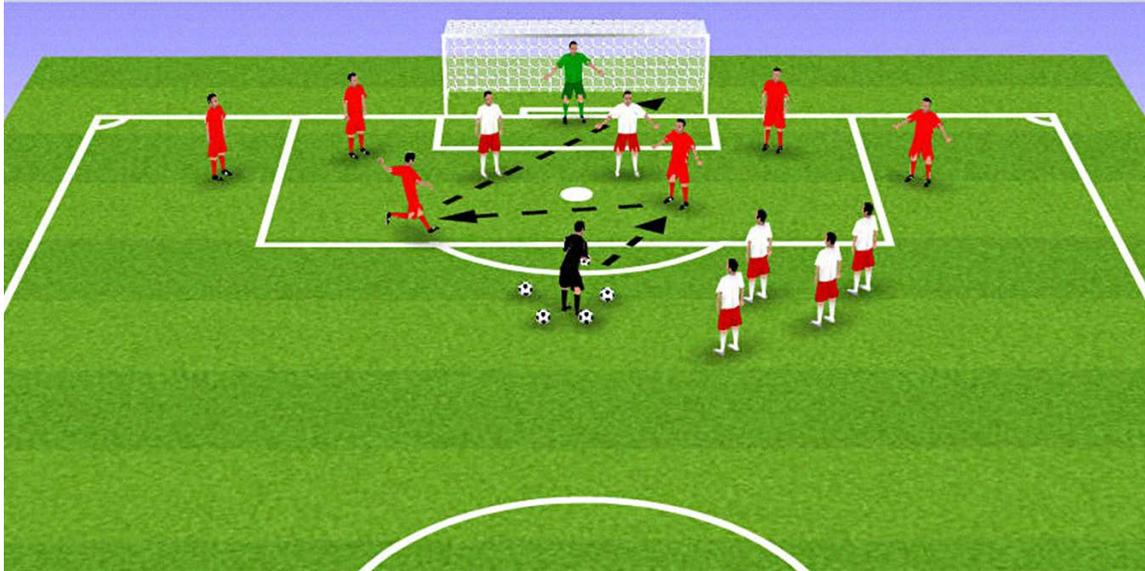


Fais contact vers le centre ou le bas du ballon.



TIR AU BUT

ACTIVITÉ N° 1 : « QUARTIERS RAPPROCHÉS »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en deux équipes égales; un gardien de but.
- Deux défenseurs et deux buteurs commencent dans la surface de réparation; deux joueurs de soutien de l'équipe attaquante se placent des deux côtés de la surface de réparation.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : l'entraîneur met le ballon en jeu à partir de l'entrée de la surface de réparation à l'un des buteurs, qui essaie immédiatement de compter un but ou de passer le ballon à un coéquipier pour qu'il puisse marquer. Un but compte pour un point. L'équipe attaquante peut également faire une passe à l'un des joueurs de soutien placés à l'extérieur, lequel a trois touches pour faire une passe de retour aux buteurs. Si les défenseurs

s'emparent du ballon et le dribblent en le contrôlant à l'extérieur de la surface de réparation, ils remportent un point.

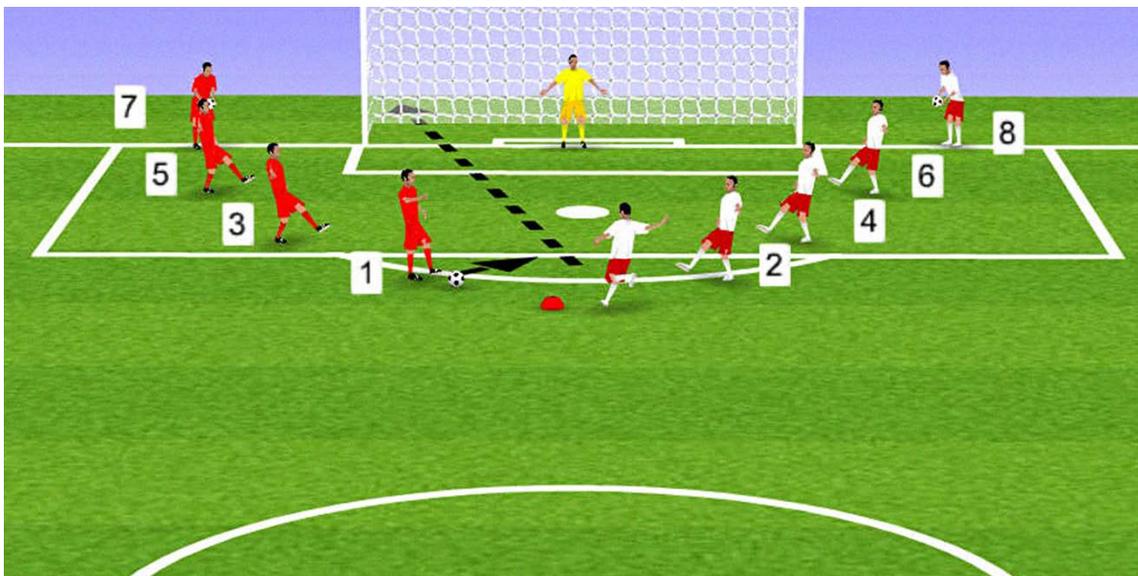
- « Changez! » : les défenseurs se fatigueront, il faut donc les substituer fréquemment. Changez les rôles après cinq minutes de jeu.

OPTIONS :

- Ajoutez un ou deux défenseurs pour créer une situation de quatre contre trois ou de quatre contre quatre dans la surface de réparation.
- L'équipe attaquante doit passer le ballon au moins trois fois avant de tirer au but.

TIR AU BUT

ACTIVITÉ N° 2 : « À VOS MARQUES, PRÊTS, TIREZ AU BUT! »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 10 joueurs (8 joueurs de « champ », chacun muni d'un ballon; un buteur et un gardien de but).
- Attribuez un numéro de 1 à 8 aux joueurs de champ, et placez-les comme indiqué.

INSTRUCTIONS :

- Le buteur commence à l'entrée de la surface de réparation et essaie de tirer au but avec une seule touche de ballon.
- « Partez! » : le buteur court vers le but. Le joueur n° 1 fait rouler le ballon dans le parcours du buteur. Le buteur utilise son pied gauche pour tirer au but puis revient à son point de départ et attend une passe du joueur n° 2. Le joueur n° 2 fait rouler le ballon de sorte que le buteur doive tirer le ballon au but avec son pied droit. Le buteur revient chaque fois à son point de départ et attend des passes en séquence des prochains joueurs.

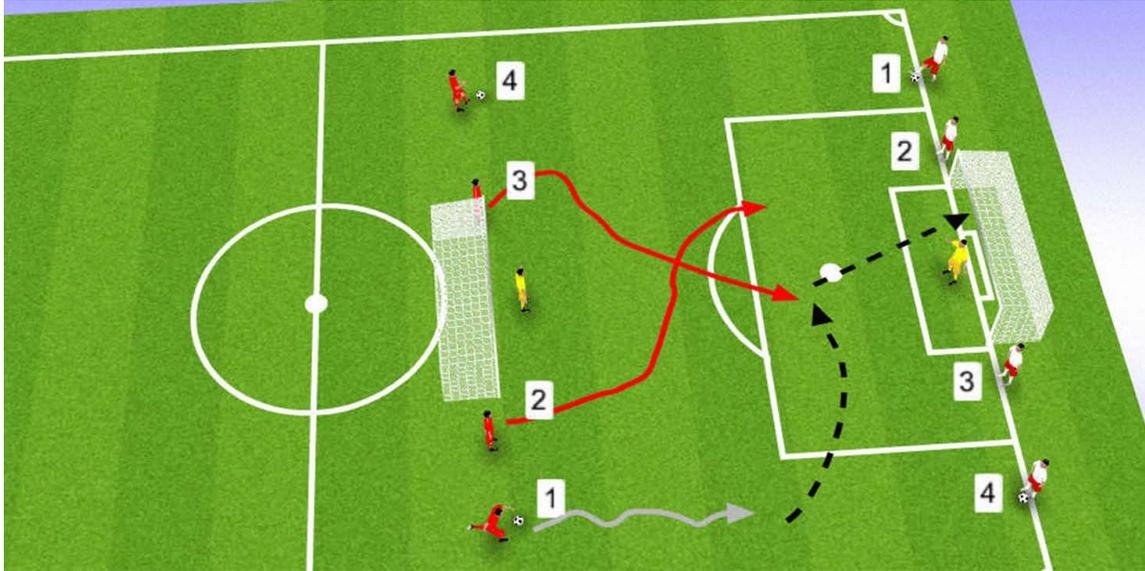
- « Changez! » : lorsque le buteur a reçu une passe de chacun des joueurs de champ, changez les rôles (c.-à-d., le buteur prend la place du joueur n° 1, qui prend la place du joueur n° 2, etc., et le joueur n° 8 prend la place du buteur).

OPTIONS :

- Demandez aux joueurs de champ de varier leur passe pour stimuler le buteur :
 1. Faites rouler le ballon d'un des deux côtés.
 2. Passez le ballon avec le pied à différentes vitesses.
 3. Lancez le ballon dans les airs de sorte que le buteur doive essayer de faire une volée avec le pied, la cuisse ou la tête.
- À quelle rapidité pouvez-vous tirer au but? Consignez le temps que prend chaque buteur pour tirer une série complète. Soustrayez trois secondes du temps total pour chacun des buts comptés. Le joueur ayant réussi le temps le plus rapide est le vainqueur!

TIR AU BUT

ACTIVITÉ N° 3 : « ATTAQUES EN ALTERNANCE »



ORGANISATION :

- Dans une zone représentant environ le double de la surface de réparation, placez quatre alignements de joueurs à chacune des extrémités avec des buts au centre et deux gardiens de but.
- Attribuez un numéro de 1 à 4 aux alignements. Lorsqu'on est en face du but, l'alignement n° 1 est à l'extrémité gauche et l'alignement n° 4 est à l'extrémité droite.

INSTRUCTIONS :

- Le premier joueur de l'alignement n° 1 dribble vers l'avant et envoie une passe à l'entrée de la surface de réparation pour que les joueurs des alignements n° 2 et n° 3 attaquent et fassent un tir au but. Les joueurs changent alors de côté et retournent à l'arrière de leur alignement respectif.

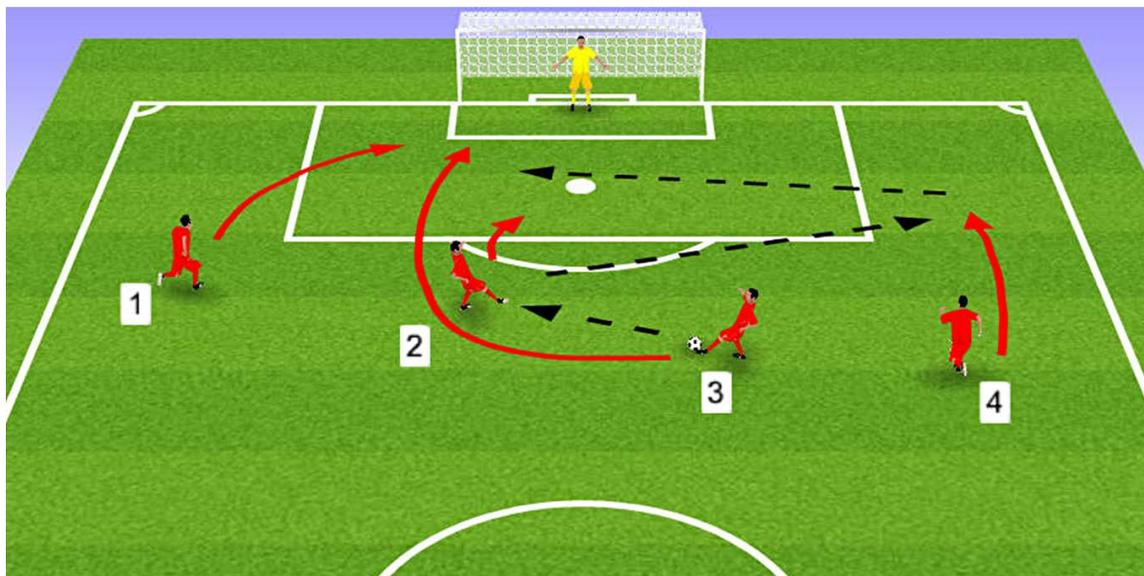
- Commencez la prochaine attaque à partir de l'alignement n° 1 du côté opposé. Alternez les attaques de l'alignement n° 1 puis de l'alignement n° 4. Substituez les joueurs des alignements du centre (n° 2 et n° 3) avec les joueurs des alignements de côté (n° 1 et n° 4) après dix tirs au but.

OPTIONS :

- Les joueurs des alignements n° 2 et n° 3 tirent au but à leur première touche.
- Demandez aux quatre joueurs de participer à chacune des attaques.
- Ajoutez un défenseur à chaque extrémité.

TIR AU BUT

ACTIVITÉ N° 4 : « 1, 2, 3 MARQUEZ! »



ORGANISATION :

- Sept joueurs (trois demis, un arrière, un buteur de centre, deux ailiers); un ballon.
- Utilisez des drapeaux (ou des parents ou d'autres joueurs qui se tiennent immobiles) comme « défenseurs » immobiles juste à l'extérieur de la surface de réparation, comme indiqué.

INSTRUCTIONS :

- « Partez » : un demi commence avec le ballon, fait une passe de côté à l'ailier dans la zone des « défenseurs ». L'ailier fait une passe au demi-attaquant qui fait une passe de côté à l'arrière qui fait un tir au but. Répétez l'exercice avec le demi et l'ailier de l'autre côté.
- « Changez » : demandez fréquemment aux joueurs de changer de position.

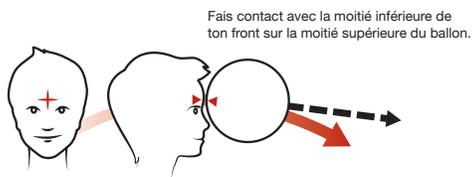
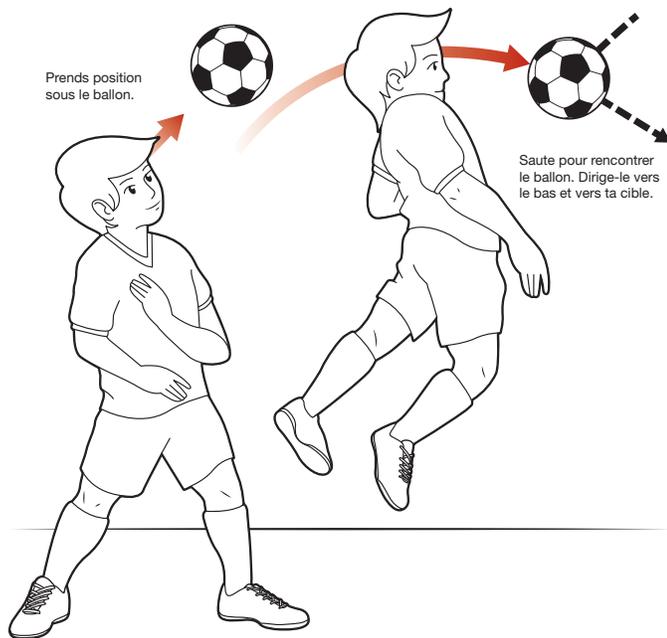
OPTIONS :

- Si l'exercice est trop complexe, réduisez la distance entre les ailiers jusqu'à la bordure de la surface de réparation et utilisez quatre joueurs (2 demis, 2 ailiers).
- Utilisez différentes combinaisons de joueurs pour organiser le tir au but : **1.** Demandez à un ailier de faire une passe au buteur de centre qui fait ensuite un tir au but. **2.** Demandez aux demis de se faire des passes entre eux puis au buteur de centre. **3.** Permettez à six joueurs d'attaquer au centre et sur les côtés.
- Retirez les « défenseurs » immobiles et ajoutez un, puis deux défenseurs qui essaient de s'emparer du ballon.

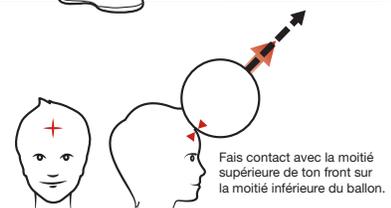
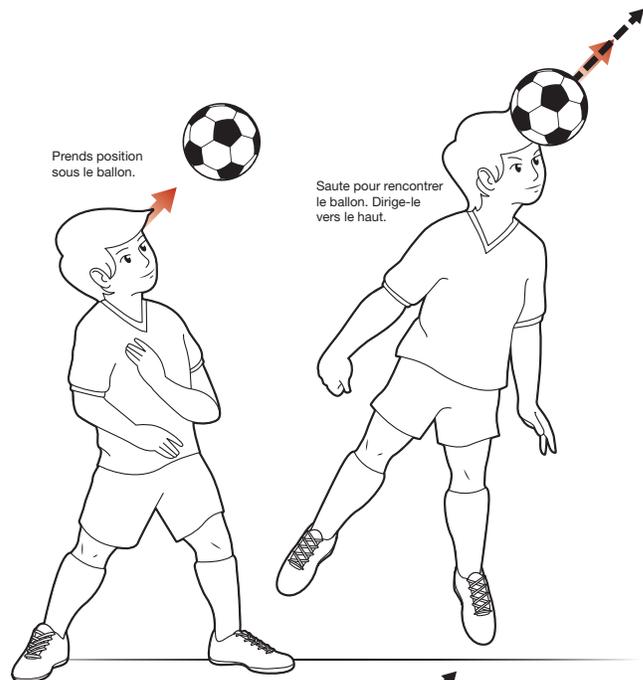
COUP DE TÊTE

LE « COUP DE TÊTE » (OU SIMPLEMENT « TÊTE ») SIGNIFIE D'UTILISER LE FRONT POUR CONTRÔLER LE BALLON, POUR FAIRE UNE PASSE À UN COÉQUIPIER ET POUR FAIRE UN TIR AU BUT.

Coup de tête offensif

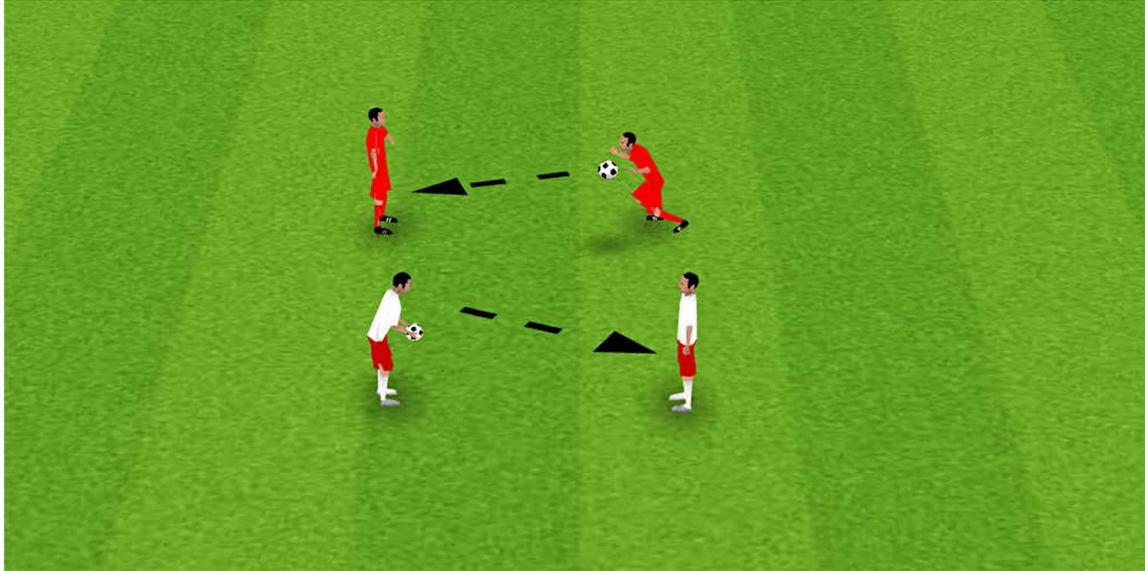


Coup de tête défensif



COUP DE TÊTE

ACTIVITÉ N° 1 : « COUP DE TÊTE 101 »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en groupes de deux, un ballon par groupe.

INSTRUCTIONS :

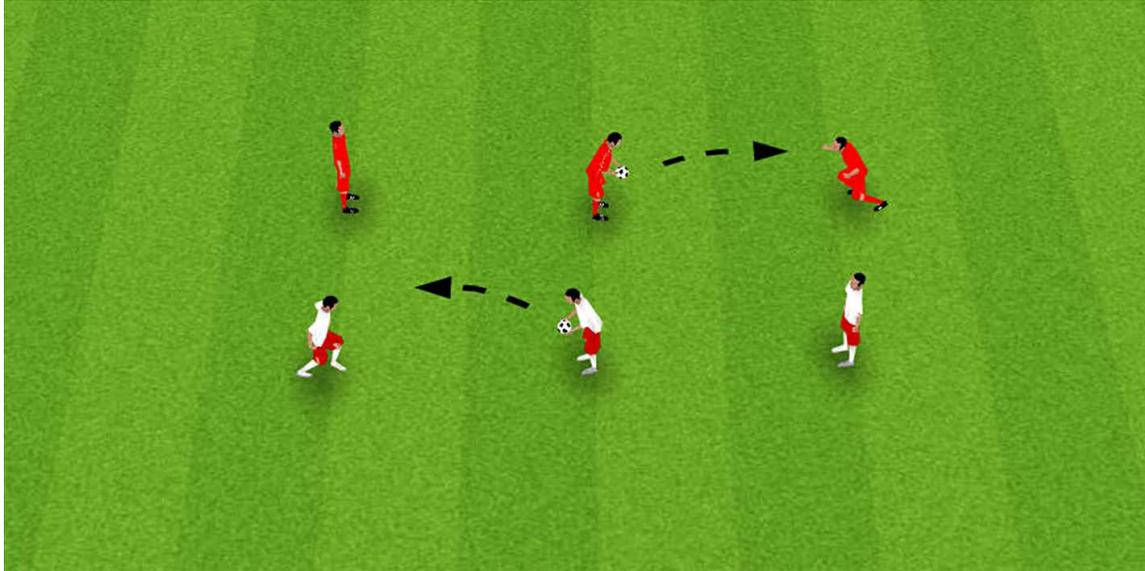
- « Partez! » : tenez le ballon des deux mains puis ramenez-le vers votre front. Frappez de la tête le ballon dans vos mains pour faire une passe à votre partenaire qui l'attrape. Faites des coups de tête à tour de rôle. Ne lancez pas le ballon lorsque vous êtes en train d'acquiescer cette habileté. Concentrez-vous sur l'acquisition de puissance en utilisant les jambes, les hanches et le haut du corps.
- Après dix tours, chacun des joueurs fait un grand pas en arrière.

OPTIONS :

- Les joueurs lancent le ballon doucement dans les airs avant de le frapper de la tête, mais maintiennent les mains rapprochées afin d'aider à guider le ballon vers leur partenaire.
- Un partenaire lance doucement le ballon à son partenaire qui fait une tête de retour. Répétez l'exercice dix fois puis changez.
- « Dirigez le ballon! » : frappez le ballon de la tête vers les pieds de votre partenaire (« coup de tête en attaque »), ou dans les airs et au-dessus de sa tête (« coup de tête en défense »).

COUP DE TÊTE

ACTIVITÉ N° 2 : « PASSEZ LE BALLON »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en groupes de trois; un ballon par groupe.

INSTRUCTIONS :

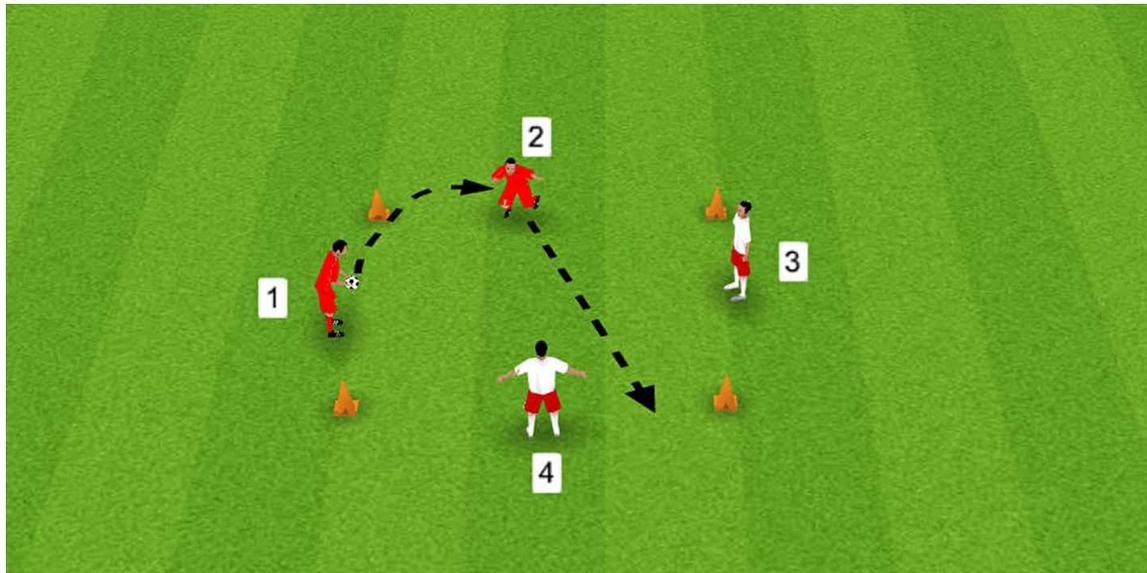
- Le joueur au centre est le passeur, et commence avec le ballon.
- « Partez! » : le passeur lance doucement le ballon à un coéquipier qui fait une tête de retour. Le passeur réceptionne le ballon, se tourne et lance le ballon à un autre coéquipier qui fait une tête de retour. Répétez l'exercice.
- « Changez! » : lorsque chacun des joueurs a fait cinq têtes, changez les rôles.

OPTIONS :

- « Dirigez le ballon! » : frappez le ballon de la tête vers les pieds du passeur, ou dans les airs et au-dessus de la tête du passeur vers votre autre coéquipier, qui attrape le ballon et le relance au passeur.
- Demandez au passeur de lancer le ballon légèrement au-devant de chacun des joueurs de sorte que le joueur doive courir et frapper le ballon de la tête alors qu'il est encore en mouvement.

COUP DE TÊTE

ACTIVITÉ N° 3 : « UTILISEZ VOTRE TÊTE! »



ORGANISATION :

- Quatre joueurs répartis en deux équipes; un ballon.
- Attribuez un numéro de 1 à 4 aux joueurs; les joueurs n° 1 et n° 2 forment une équipe et les joueurs n° 3 et n° 4 forment l'autre équipe.

INSTRUCTIONS :

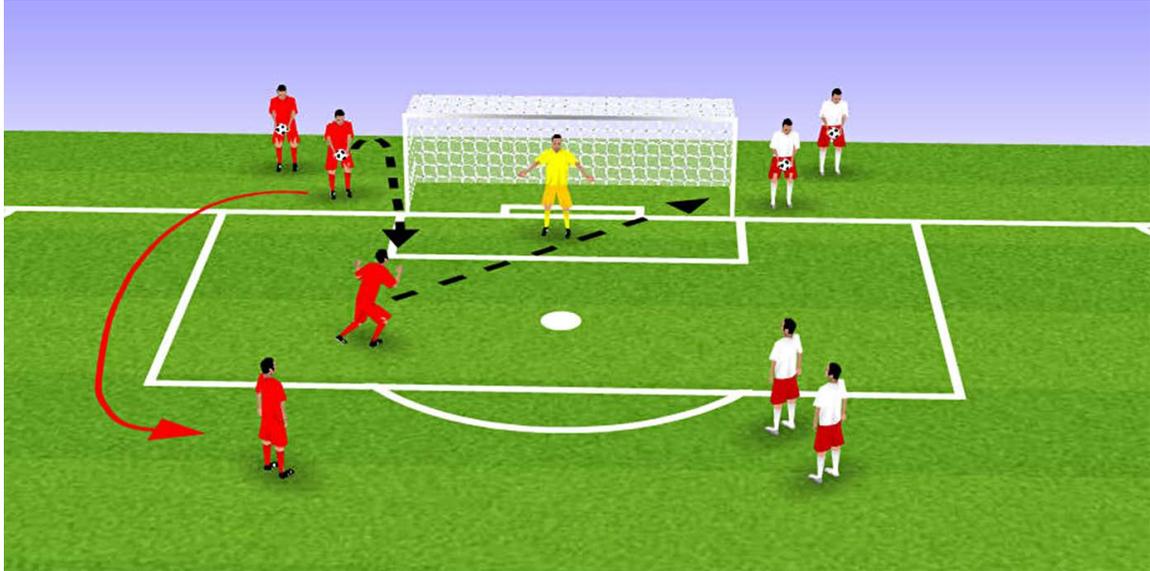
- « Partez! » : le joueur n° 1 tient le ballon et le passe au joueur n° 2 qui essaie de le frapper de la tête au-delà du joueur n° 4 placé dans le coin opposé du carré. Puis le joueur n° 4 passe le ballon au joueur n° 3 qui essaie de le frapper de la tête au-delà du joueur n° 1. Continuez jusqu'à ce que les joueurs n° 2 et n° 3 aient chacun frappé trois fois le ballon de la tête, puis changez les rôles de sorte que ces joueurs deviennent les passeurs et que les joueurs n° 1 et n° 4 frappent le ballon de la tête.

- Substituez les joueurs fréquemment.

OPTIONS :

- Permettez aux joueurs de frapper le ballon de la tête au-delà de l'un des deux adversaires de sorte qu'ils doivent choisir quel but viser.
- « Sans les mains! » : les gardiens de but ne peuvent utiliser leurs mains pour bloquer un but; au lieu, ils essaient de frapper de la tête le tir de leur adversaire dans le filet de leur adversaire.

COUP DE TÊTE ACTIVITÉ N° 4 : « DANS LE FILET! »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 16 joueurs répartis en quatre groupes; un gardien de but.
- Deux groupes de passeurs, chacun muni d'un ballon, alignés des deux côtés du but.
- Deux groupes d'attaquants alignés à l'opposé des passeurs à l'entrée de la surface de réparation.

- « Changez! » : les joueurs sur la droite se déplacent vers la gauche et vice-versa.

OPTIONS :

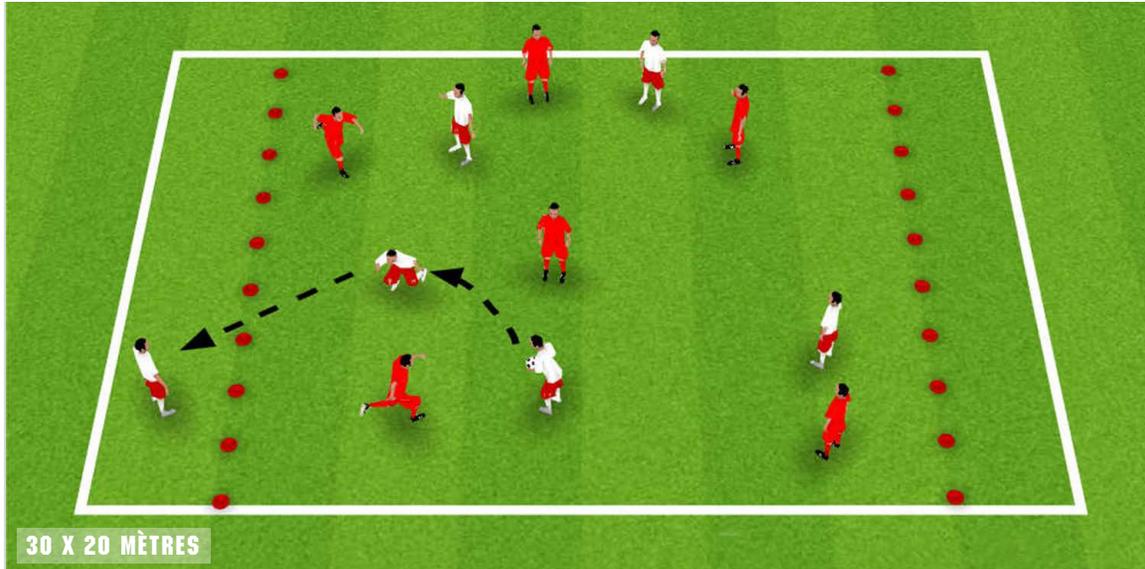
- Demandez aux passeurs sur la gauche de lancer le ballon vers les attaquants sur la droite et vice-versa.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : le premier passeur lance le ballon au premier attaquant qui essaie de le frapper de la tête au-delà du gardien de but. Le passeur court ensuite à l'arrière de la ligne d'attaque et l'attaquant court à l'arrière de la ligne de service. Répétez l'exercice avec les autres joueurs de l'autre côté du filet. Poursuivez jusqu'à ce que tous les joueurs aient joué le rôle de passeur et d'attaquant.

COUP DE TÊTE

ACTIVITÉ N° 5 : « LANCEZ, FRAPPEZ DE LA TÊTE, ATTRAPEZ »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en deux équipes; un ballon.
- Utilisez des cônes pour délimiter deux zones de fond.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : l'objectif du jeu est d'amener le ballon dans la zone de fond de l'équipe adverse. Les joueurs courent jusqu'en territoire adverse avec le ballon en le lançant à un coéquipier qui frappe le ballon de la tête vers un autre coéquipier pour qu'il le réceptionne. Ce joueur lance alors le ballon vers un autre coéquipier pour qu'il le frappe de la tête, etc. Continuez la séquence de lancer, de frappe de tête et de réception. Les joueurs doivent rester immobiles lorsqu'ils sont en possession du ballon. Si l'autre équipe intercepte le ballon, c'est à son tour d'essayer de marquer un but.

- Présentez la règle du hors-jeu : les joueurs ne peuvent attendre de recevoir une passe de ballon dans le derniers tiers (zone de réparation); par contre, ils peuvent courir pour le réceptionner lorsqu'il est lancé ou frappé de la tête dans la zone.

OPTIONS :

- Ajoutez des buts et des gardiens de but. Continuez la séquence de lancer, de frappe de tête et de réception, mais maintenant les joueurs essaient de frapper le ballon de la tête dans le but de l'équipe adverse.

3

STADE TROIS—(U-8/U-11 F, U-9/U-12 M)



MOUVEMENTS DE BASE

Les activités de mouvements de base comprennent :

- des exercices d'agilité : courir, changer de direction, accélérer, ralentir et arrêter;
- des exercices d'équilibre : sauter à cloche-pied, sauter, exécuter une réception au sol;
- des exercices de coordination : combiner différents mouvements, se déplacer avec le ballon, tomber et se relever de façon sécuritaire

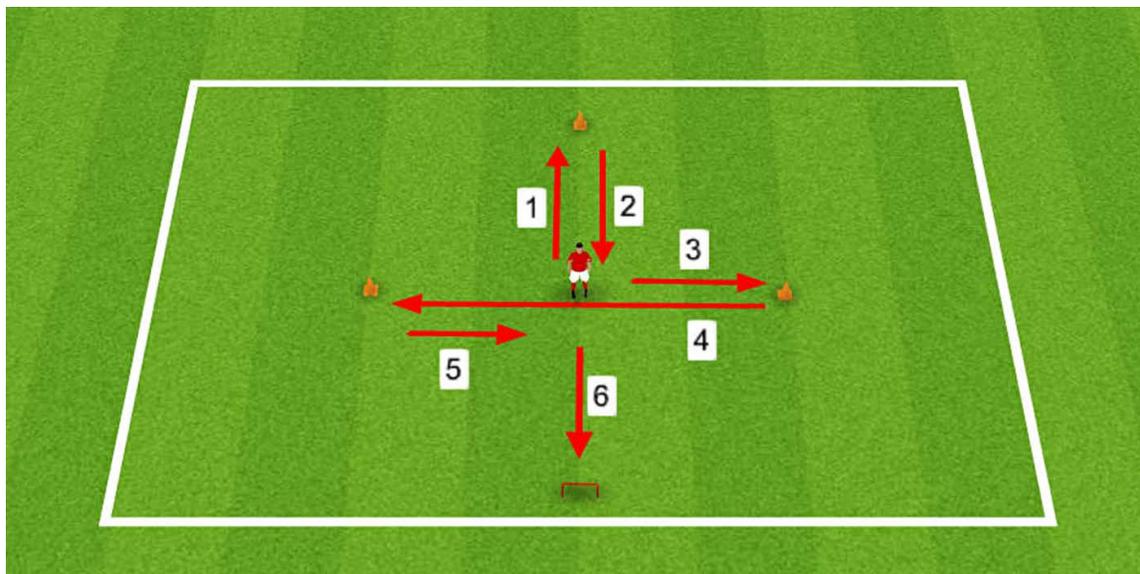
Au stade « Apprendre à s'entraîner » (filles de 8 à 11 ans; garçons de 9 à 12 ans), les activités de mouvements de base devraient représenter environ 20 p. 100 de la période d'entraînement (c.-à-d., environ 10 minutes lors d'une séance d'entraînement de 90 minutes). À cet âge, les exercices de mouvements de base peuvent être intégrés aux exercices d'échauffement au début de chaque séance.

CONSEIL

À ce stade, le perfectionnement continu de l'agilité, de la vitesse et de la coordination des joueurs est crucial. Il est important de les stimuler souvent à se déplacer de différentes façons et à différentes vitesses, et les parcours sont une excellente façon d'y parvenir. À quelques minutes d'intervalle, présentez des variantes qui surpassent l'entraînement de base : intégrez des contraintes temporelles, par exemple, ou demandez-leur de sauter à cloche-pied pendant un certain temps lors de l'entraînement.

MOUVEMENTS DE BASE

ACTIVITÉ N° 1 : « TRAVERSEZ LE TERRAIN PUIS REVENEZ »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs.
- Utilisez des cônes pour délimiter un parcours, comme indiqué.

INSTRUCTIONS :

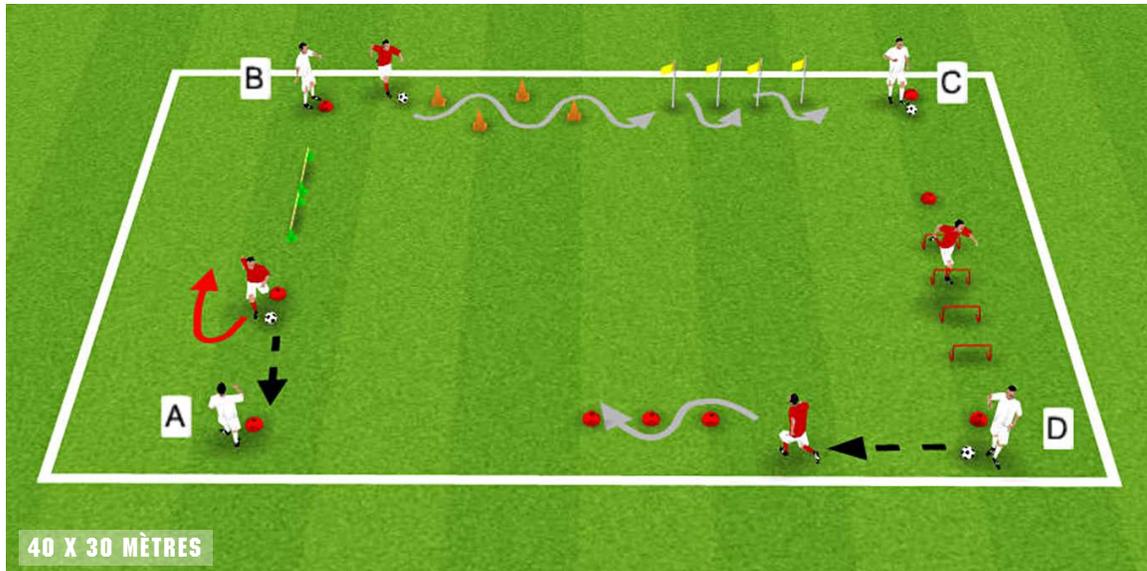
- Les joueurs commencent au cône du milieu et effectuent le parcours à tour de rôle.
- « Partez » : effectuez le parcours en courant le plus vite possible. **1.** Courez à reculons du cône du milieu au cône derrière. **2.** Courez vers l'avant à toute vitesse jusqu'au cône du milieu. **3.** Déplacez-vous latéralement jusqu'au cône à votre gauche. **4.** Déplacez-vous latéralement, dépassez le cône du milieu et allez jusqu'au cône à votre droite. **5.** Déplacez-vous latéralement jusqu'au cône du milieu. **6.** Courez vers l'avant à toute vitesse, sautez par-dessus la haie et vous avez terminé!

OPTIONS :

- Stimulez les joueurs pour qu'ils se déplacent de différentes façons, c.-à-.d., en sautant à cloche-pied ou à pieds joints, en exécutant la marche du crabe, etc.
- Allongez-vous et faites trois pompes à chacun des cônes.
- Faites-en une course en chronométrant les joueurs pendant qu'ils exécutent le parcours. Le joueur qui a le meilleur chronomètre est le vainqueur!

MOUVEMENTS DE BASE

ACTIVITÉ N° 2 : « PARCOURS À QUATRE COINS »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs.
- Utilisez des cônes, des haies ou des drapeaux pour délimiter un parcours, comme indiqué.
- Modifiez le parcours en fonction de l'équipement disponible.
- Les joueurs effectuent le parcours à tour de rôle, appuyé par leurs coéquipiers placés dans les quatre coins (joueurs A, B, C, et D), chacun muni d'un ballon.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : effectuez le parcours le plus rapidement possible. 1. Dribblez le ballon vers l'avant, puis tournez et faites une passe au joueur A. 2. Pivotez et continuez, sautez par-dessus le poteau d'un côté et de l'autre avec les pieds joints jusqu'au bout. 3. Réceptionnez une passe du joueur B et dribblez le ballon à l'intérieur et à l'extérieur des quatre cônes très espacés les uns des autres puis de ceux très rapprochés. 4. Faites une passe de ballon au joueur C. 5. Courez à toute vitesse

vers l'avant et sautez par-dessus les haies avec les pieds joints. 6. Réceptionnez une passe du joueur D, puis tournez et faites circuler le ballon à l'intérieur et à l'extérieur des prochains cônes. 7. Faites une passe au joueur A pour terminer.

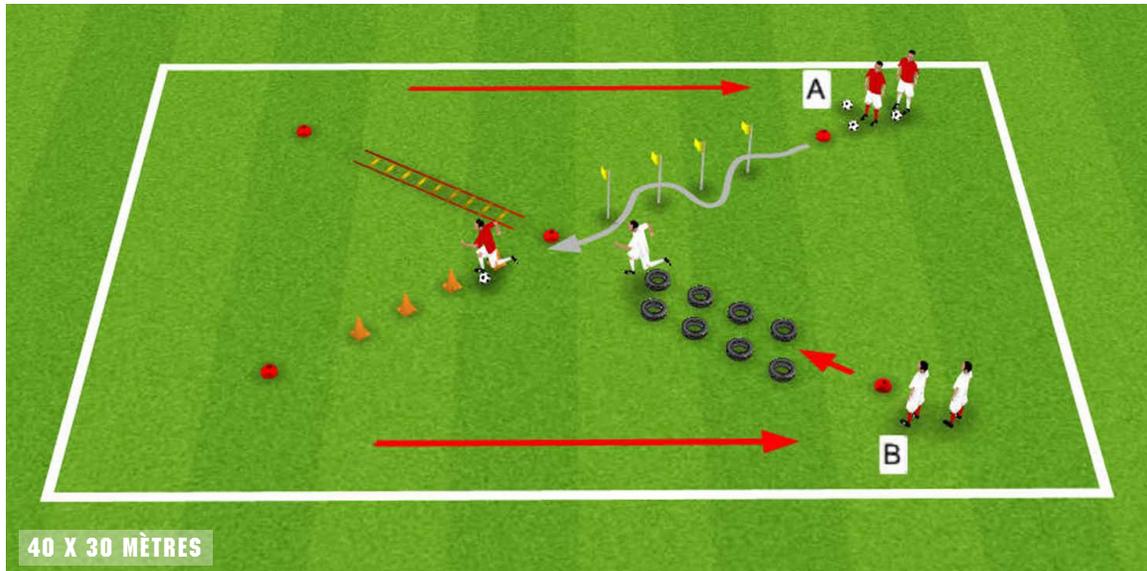
- « Changez! » : lorsque les quatre premiers joueurs ont terminé le parcours, les joueurs A et D s'alignent pour effectuer le parcours à leur tour et de nouveaux joueurs prennent leur place dans les coins.

OPTIONS :

- Faites-en une course en chronométrant les joueurs pendant qu'ils exécutent le parcours. Le joueur qui a le meilleur chronomètre est le vainqueur! Félicitez les joueurs qui se sont améliorés d'un parcours à l'autre.
- Stimulez les joueurs en augmentant (ou en diminuant) la distance entre les cônes ou les haies à chacune des stations, et en demandant aux joueurs de se déplacer de façon différente (c.-à-d., en rampant sous les haies, en sautant à cloche-pied).

MOUVEMENTS DE BASE

ACTIVITÉ N° 3 : « PARCOURS EN FORME DE "X" »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs.
- Utilisez des cônes, des cerceaux, un escabeau ou des poteaux pour configurer un parcours en forme de « X », comme indiqué.
- Modifiez le parcours en fonction de l'équipement disponible.
- Les joueurs effectuent le parcours deux par deux. Le joueur n° 1 commence au point A avec un ballon, le joueur n° 2 commence au point B.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : effectuez le parcours le plus rapidement possible. Le joueur n° 1 dribble le ballon à l'intérieur et à l'extérieur des poteaux, puis des cônes, d'un côté d'une des barres du « X ». Puis il laisse le ballon au dernier cône et court jusqu'au point B. Simultanément, le joueur n° 2 saute dans les cerceaux,

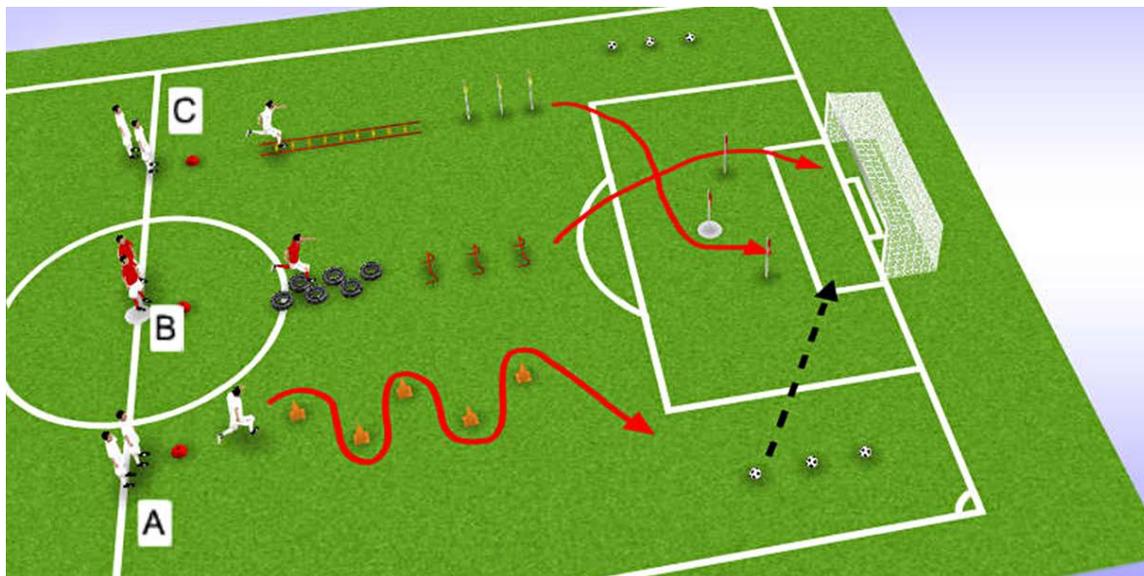
puis entre les barreaux de l'escabeau de l'autre côté de la barre du « X ». Puis il court jusqu'au point A et récupère un ballon. Le joueur n° 1 reprend les déplacements effectués dans le parcours par le joueur n° 2 et vice-versa puis chacun revient en courant vers sa ligne de départ. Le premier joueur qui y parvient est le vainqueur!

OPTIONS :

- Accentuez le défi en augmentant (ou en diminuant) la distance entre les obstacles.
- Demandez aux joueurs de se déplacer de façon différente, c.-à-d. : **1.** Sautez entre les barreaux de l'escabeau avec les pieds joints. **2.** Sautez et tournez dans les cerceaux. **3.** Sautez à cloche-pied en revenant à la ligne de départ.

MOUVEMENTS DE BASE

ACTIVITÉ N° 4 : « COURIR JUSQU'À LA LIGNE D'ARRIVÉE! »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en groupes de trois. Alignez trois ballons de chaque côté de la surface de réparation, comme indiqué. Utilisez des drapeaux devant les buts pour représenter les « défenseurs ».
- Utilisez des cônes, des escabeaux, des haies, des anneaux ou des poteaux pour délimiter trois parcours à obstacles parallèles, comme indiqué, entre la ligne de centre et la ligne de but.
- Modifiez le parcours en fonction de l'équipement disponible.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : faites l'exercice en triple : les premiers joueurs de la file de chaque groupe (A, B et C) commencent en même temps, et effectuent leur parcours à obstacles le plus rapidement possible. **1.** Lorsque le joueur A termine le parcours, il court jusqu'à un ballon et tire au but à partir de l'extérieur de la surface de réparation; les joueurs B et C courent autour des « défenseurs », comme

indiqué, pour finir au-delà de la ligne de but. **2.** Même séquence, mais le joueur C fait un tir au but et les joueurs A et B courent jusqu'à la ligne de but pour terminer. **3.** Le joueur A fait une passe au joueur B qui fait un tir au but tandis que les joueurs A et C courent jusqu'à la ligne de but pour terminer. **4.** Même séquence, mais le joueur C fait la passe. Continuez l'exercice jusqu'à ce que tous les joueurs aient eu la possibilité de tirer au but.

- « Changez! » : substituez les joueurs afin que chacun effectue les trois parcours à obstacles.

OPTIONS :

- Ajoutez un gardien de but.
- Retirez les drapeaux et placez un seul ballon dans la surface de réparation. Le premier joueur qui termine le parcours à obstacles gagne la chance de faire un tir au but et de compter. Lorsque les deux autres joueurs terminent leur parcours à obstacles, ils peuvent se disputer le ballon.

STADE TROIS—(U-8/U-11 F, U-9/U-12 M)



COORDINATION

La coordination d'un joueur s'améliorera :

- en ayant recours à des compétitions amusantes pour stimuler les joueurs;
- en ayant possession du ballon à de nombreuses reprises.
- en utilisant toutes les parties du pied et différentes parties du corps pour contrôler le ballon;
- en apprenant à combiner différents mouvements (c.-à-d., contrôler le ballon avec la poitrine puis faire un tir avec le pied).

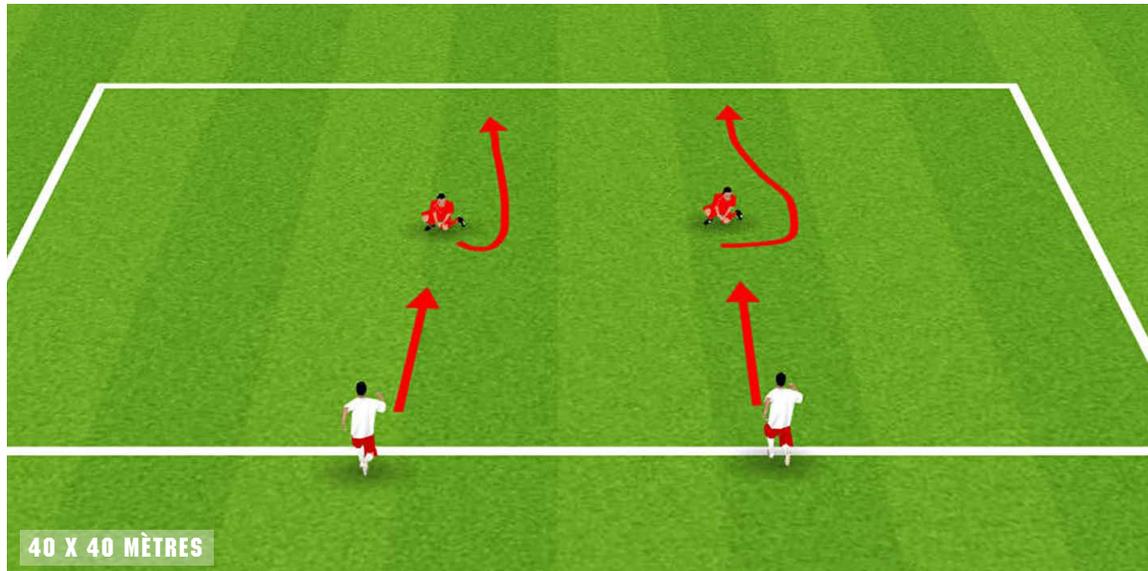
Au stade « Apprendre à s'entraîner » (filles de 8 à 11 ans; garçons de 9 à 12 ans), les exercices de coordination devraient représenter environ 10 p. 100 de la période d'entraînement (c.-à-d., environ 10 minutes lors d'une séance d'entraînement de 90 minutes). Les activités suivantes mettent l'accent sur le dribble, le contrôle du ballon et la passe afin d'améliorer la coordination.

CONSEIL

À ce stade, les joueurs sont prêts à pousser plus leur développement physique – notamment l'endurance, la puissance et la vitesse multidirectionnelle – au moyen de divers jeux et activités. Les joueurs doivent être stimulés pour combiner différents mouvements (faire des volées avec la cuisse et le pied, par exemple) afin de conserver le contrôle du ballon malgré la pression exercée par les adversaires.

COORDINATION — LE DRIBBLE

ACTIVITÉ N° 1 : « LA CHASSE EST OUVERTE! »

**ORGANISATION :**

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en groupes de deux.
- Un des partenaires commence à la ligne de fond, l'autre s'assoit en face de lui au milieu du terrain.

INSTRUCTIONS :

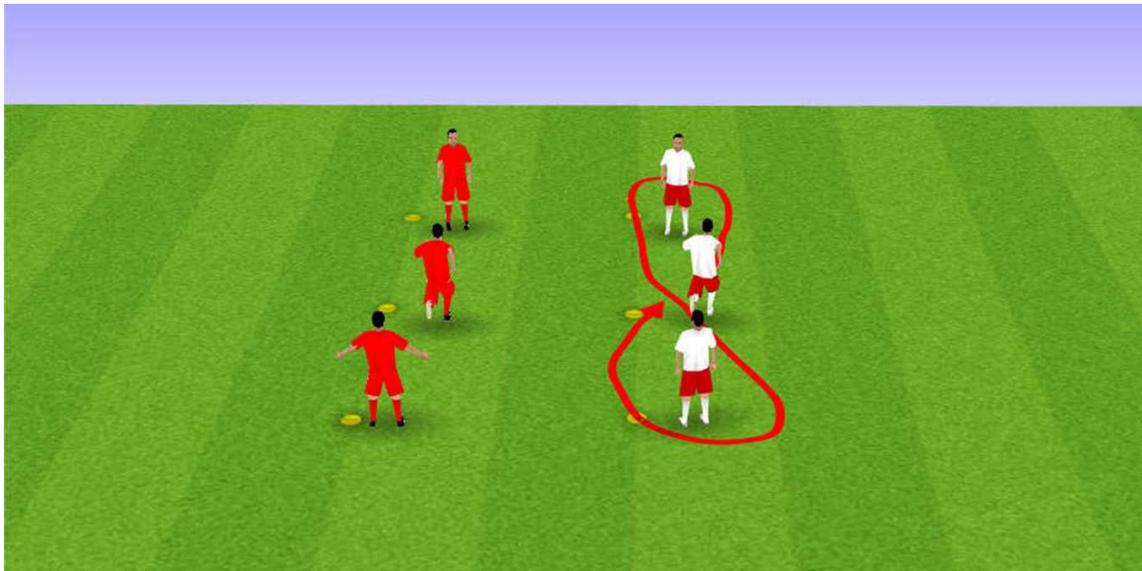
- « Partez! » : vous êtes le joueur debout également dénommé le « chasseur ». Lorsque l'entraîneur crie « Partez! », vous courez aussi vite que possible pour attraper votre partenaire. Celui-ci doit se lever, se tourner et courir à toute vitesse jusqu'au fond du terrain pour éviter d'être attrapé par le « chasseur ».

OPTIONS :

- Diminuez graduellement la distance jusqu'à ce que finalement tous les joueurs se fassent attraper.
- Demandez aux joueurs de commencer en diverses positions, c.-à-d. couchés sur le dos, sur le ventre ou en position de pompes.
- Chaque joueur est muni d'un ballon : les chasseurs doivent dribbler leur ballon jusqu'à la ligne d'arrivée avant que leur partenaire se lève, se tourne et dribble le ballon jusqu'à la ligne d'arrivée.

COORDINATION — LE DRIBBLE

ACTIVITÉ N° 2 : « SE LANCER DANS LES COURSES »

**ORGANISATION :**

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en équipes de trois; aucun ballon pour commencer.
- Les équipes s'alignent en parallèle sur le terrain, un joueur se place au milieu (le « coureur ») et les deux autres près de chacune des lignes de fond. La position des joueurs est indiquée avec des cônes.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : les joueurs du milieu (les coureurs) doivent courir à toute vitesse jusqu'au bout du terrain, contourner un coéquipier, courir à toute vitesse à l'autre bout du terrain et contourner leur autre coéquipier. Répétez l'exercice de trois à cinq fois, puis courez jusqu'au cône du milieu et prenez une pose amusante. Le premier joueur à prendre la pose remporte un point pour son équipe.

- « Changez! » : les joueurs changent de positions jusqu'à ce que les trois aient eu l'occasion d'être le coureur.
- Au lieu de courir, les coureurs peuvent sauter à cloche-pied ou à pieds joints, sautiller, faire la marche du crabe, se déplacer latéralement, etc.

OPTIONS :

- Les coureurs ont un ballon et le dribblent autour de leurs deux coéquipiers trois fois et prennent une pose amusante avec le pied sur le ballon pour terminer.
- Chacun des joueurs aux lignes de fond a un ballon : les coureurs reçoivent une passe au ras du sol et font ensuite une passe de retour avant de courir autour d'eux.
- « Faites une volée! » : les joueurs aux lignes de fond tiennent le ballon dans leurs mains et le lance au coureur pour qu'il lui fasse une volée de retour avec le pied, la cuisse ou la tête.

COORDINATION — LE DRIBBLE

ACTIVITÉ N° 3 : « DANS LE CERCLE »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs dans un cercle; des ballons en nombre suffisant pour la moitié des joueurs placés au hasard dans l'aire de jeu.

INSTRUCTIONS :

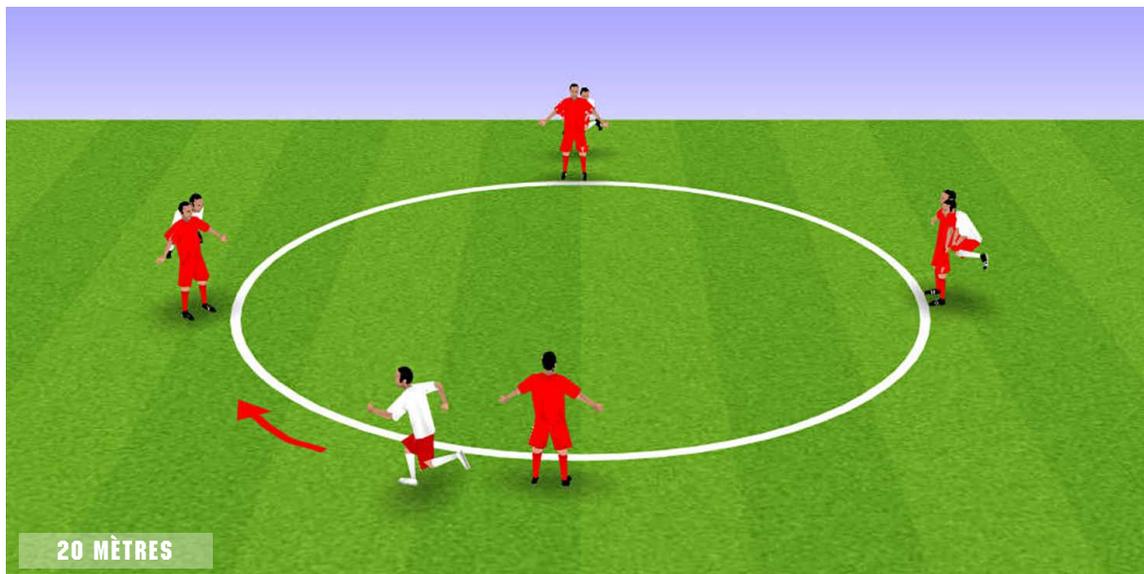
- « Partez » : les joueurs commencent à courir autour du cercle et à exécuter les tâches commandées par l'entraîneur :
 1. Sautez dans les airs et touchez les pieds avec les mains.
 2. Relevez les genoux et joggez sur place.
 3. Sautez autour et au-dessus des ballons sans y toucher.
 4. Faufilez-vous entre les ballons sans y toucher.

OPTIONS :

- « Passez! » : courez jusqu'à un ballon, trouvez un partenaire et faites trois fois des passes aller-retour avec lui. Laissez le ballon et continuez de courir.
- « Faites une volée! » : courez jusqu'à un ballon, trouvez un partenaire et lancez le ballon de sorte que votre partenaire fasse une volée de retour avec le pied ou la cuisse. Laissez le ballon et continuez de courir.
- Tous les joueurs ont un ballon : dribblez autour du cercle et mettez en pratique différentes habiletés selon les commandes de l'entraîneur :
 1. Dribblez le ballon avec le pied ou la cuisse.
 2. Frappez de la tête le ballon que vous tenez dans les mains et attrapez-le.
 3. Joggez sur place tout en alternant les touches de ballon avec la plante des pieds, etc.

COORDINATION — LE DRIBBLE

ACTIVITÉ N° 4 : « AU GALOP MON COWBOY! »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en groupes de deux dans le périmètre d'un grand cercle.

INSTRUCTIONS :

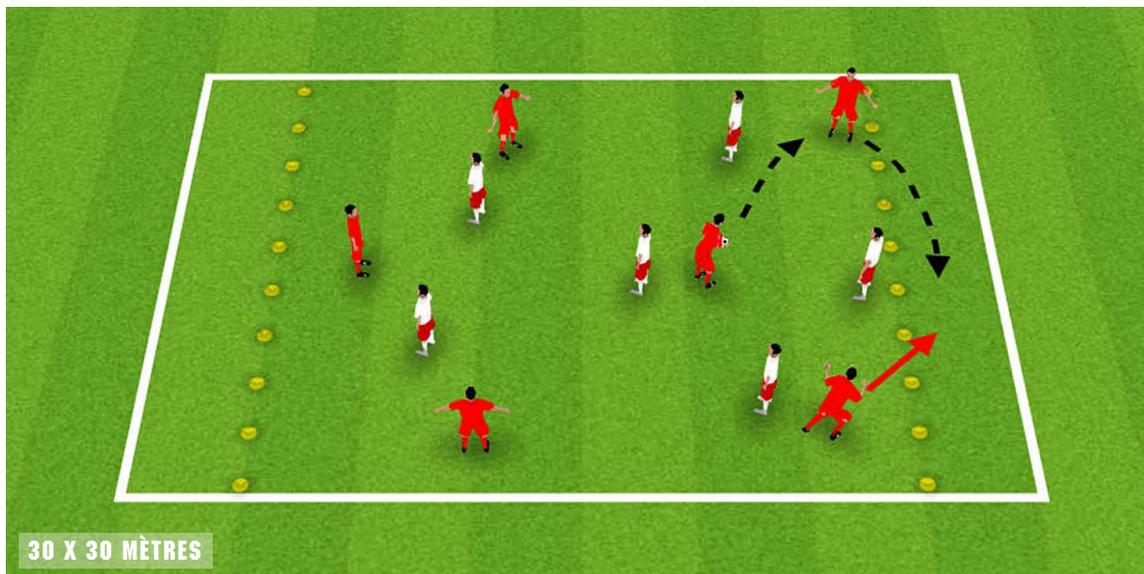
- Un partenaire en transporte un autre sur son dos.
- « Partez! » : sautez du dos de votre partenaire et courez autour du cercle le plus rapidement possible. Lorsque vous revenez à votre partenaire, sautez-lui sur le dos et criez « Au galop mon cowboy! » aussi fort que possible. Le premier joueur à crier remporte un point pour son équipe. Changez de rôle après chaque tour. Le duo qui a remporté le plus grand nombre de points est le champion!

OPTIONS :

- Augmentez les difficultés :
 1. Le coureur saute du dos de son partenaire et rampe entre ses jambes avant de courir autour du cercle et refait de même avant de sauter à nouveau sur son dos.
 2. Le coureur saute du dos de son partenaire, saute par-dessus son partenaire qui se penche vers l'avant (saute-mouton) puis rampe entre ses jambes avant de courir et de refaire de même au retour.
- Chaque groupe de deux a un ballon : les coureurs font les mêmes exercices que ceux ci-dessus, mais doivent aussi dribbler un ballon autour du cercle.

COORDINATION — CONTRÔLE

ACTIVITÉ N° 1 : « HANDBALL »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en deux équipes; un ballon.
- Utilisez des cônes pour délimiter deux zones de fond.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : faites circuler le ballon jusqu'en territoire adverse en faisant des passes en alternance avec vos coéquipiers. Comptez un point en faisant une passe de ballon à un coéquipier dans la zone de fond de l'équipe adverse. Si vous êtes en possession du ballon, demeurez immobile jusqu'à ce que vous le passiez.
- Intégrez la règle de hors-jeu : n'oubliez pas, vous ne pouvez attendre de recevoir une passe de ballon dans la

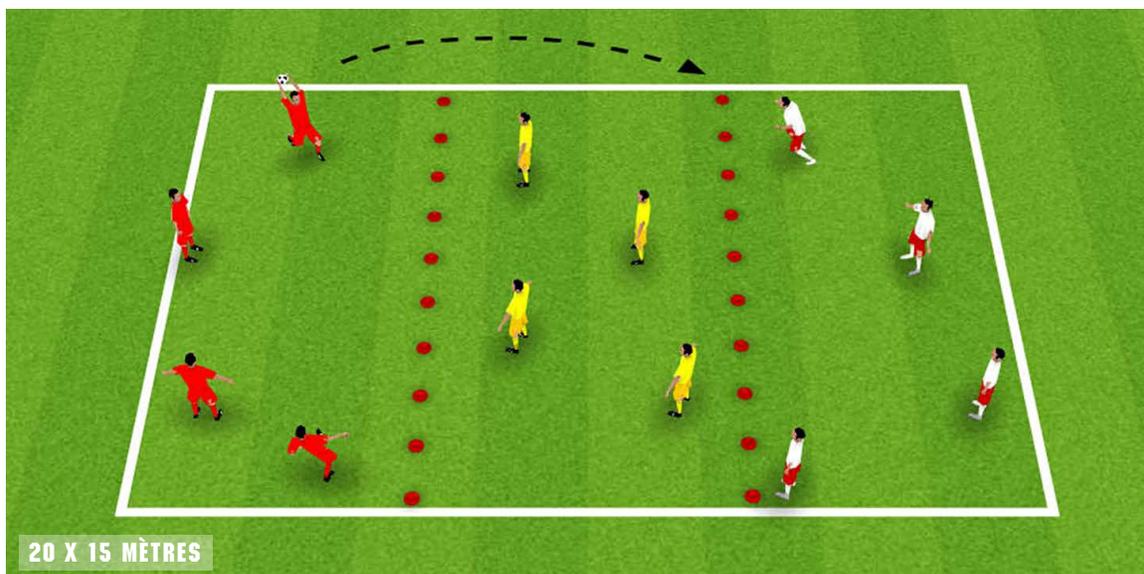
zone de fond; par contre, vous pouvez courir au-delà de la ligne de l'équipe adverse pour le réceptionner lorsqu'il a été lancé.

OPTIONS :

- Au lieu de lancer pour faire une passe, demandez aux joueurs de lancer le ballon dans les airs et de faire une volée avec le pied pour que leur coéquipier le réceptionne.
- Au lieu de simplement réceptionner le ballon, les receveurs doivent le contrôler ou le dribbler avec des parties du corps (c.-à-d., pied, cuisse) avant de l'attraper. Si le ballon tombe au sol, l'autre équipe en prend possession.

COORDINATION — CONTRÔLE

ACTIVITÉ N° 2 : « COCHONNET AU MILIEU »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en trois équipes; un ballon.
- Utilisez des cônes pour diviser le terrain en trois zones égales : une zone centrale et deux zones de fond.

INSTRUCTIONS :

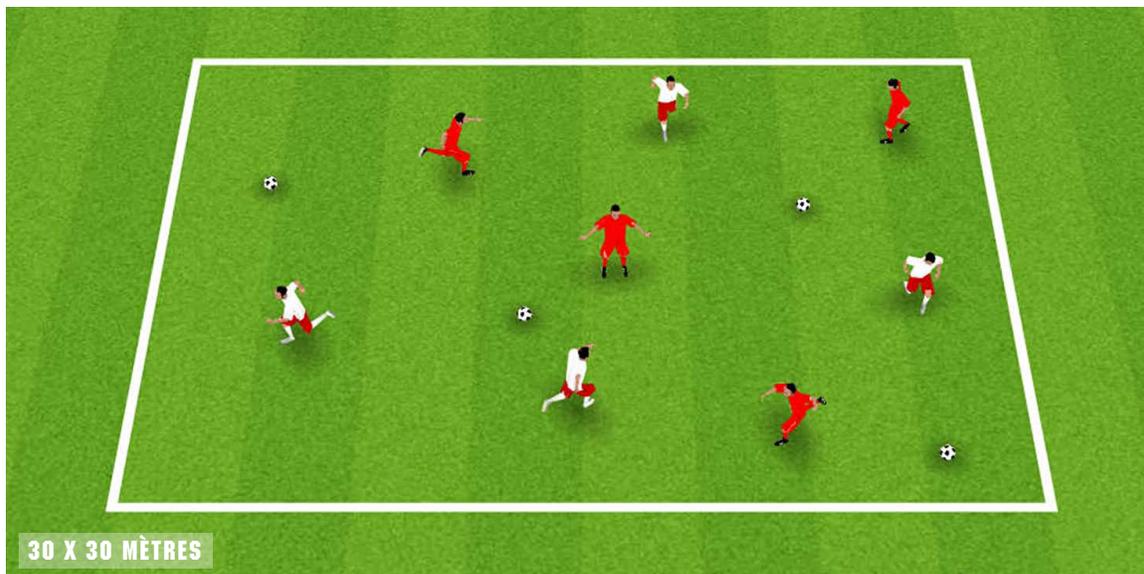
- Les défenseurs se placent dans la zone centrale.
 - « Partez! » : les équipes des zones de fond essaient de se faire des passes de ballon en alternance tandis que les défenseurs essaient d'intercepter chaque passe.
 - Si une des équipes des zones de fond réceptionne une passe, elle remporte un point. Si elle échappe le ballon, elle change de place avec l'équipe du milieu.
- « Changez! » : après cinq passes, changez les rôles de sorte que chacune des équipes joue une fois au centre.

OPTIONS :

- Au lieu de simplement attraper le ballon, lancez différents défis relatifs au contrôle :
 1. Contrôlez le ballon avec le pied avant qu'il ne touche le sol.
 2. Contrôlez le ballon avec la cuisse.
 3. Contrôlez le ballon avec la poitrine.
 N'oubliez pas : utilisez le contrôle pour diriger le ballon vers des parties opposées de votre corps (p. ex., cuisse gauche vers pied droit, etc.).
- Au lieu de lancer le ballon, demandez aux joueurs de le laisser tomber et de faire une volée de l'autre côté avec le pied; les receveurs doivent contrôler le ballon avec la poitrine, la cuisse ou le pied avant qu'il ne touche le sol.

COORDINATION — CONTRÔLE

ACTIVITÉ N° 3 : « AU TRAVAIL! »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs; ballons en nombre suffisant pour la moitié des joueurs placés au hasard sur le terrain.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : courez sur le terrain sans toucher aux ballons. Gardez la tête haute afin d'éviter de heurter quelqu'un!
- « Écoutez! » : suivez les instructions de l'entraîneur et vous saurez ainsi ce que vous devez faire : **1.** Relevez les genoux. **2.** Talons-fesses. **3.** Sautez comme un lapin. **4.** Allongez-vous et faites cinq pompes.
- Lorsque l'entraîneur crie : « Ballon! », courez jusqu'à un ballon aussi vite que possible et ramassez-le. Si vous en avez attrapé un, vous êtes un « passeur ». Ceux qui n'ont pas de ballon sont les « travailleurs ». Chaque travailleur

doit rencontrer trois passeurs différents qui leur « passeront » le ballon pour qu'il fasse trois volées de retour avec chaque pied.

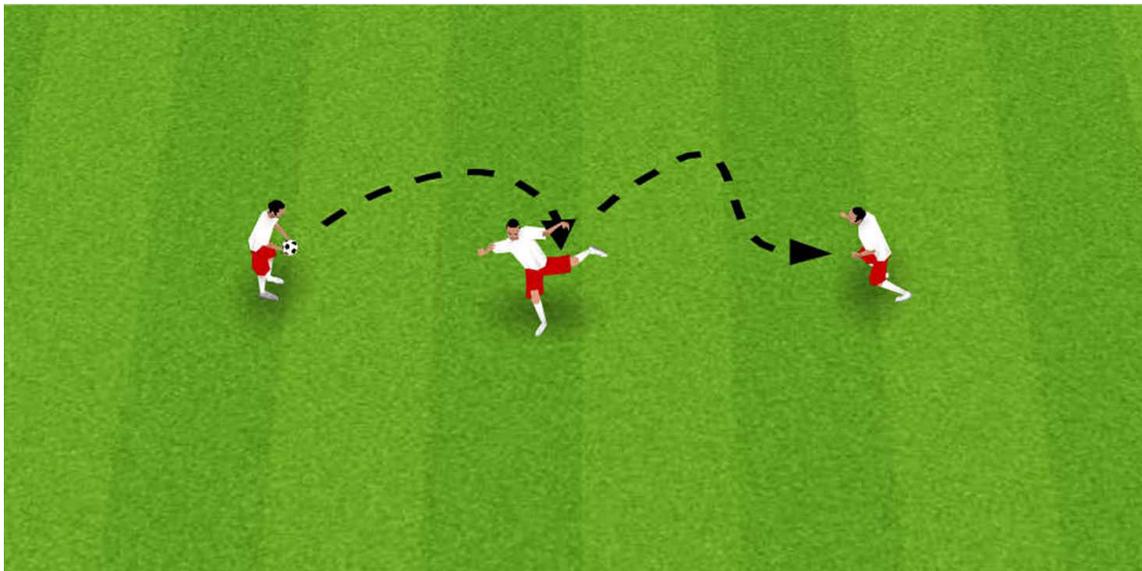
- « Changez! » : les passeurs et les travailleurs changent de rôle afin que chacun ait la possibilité de faire des volées avant la prochaine course pour un ballon.

OPTIONS :

- Demandez aux travailleurs de faire une volée avec l'extérieur du pied ou avec le dessus du pied ou de contrôler le ballon avec la poitrine, la cuisse ou le pied avant de faire une passe de retour. N'oubliez pas de contrôler le ballon avec des parties opposées de votre corps (c.-à-d., côté gauche de la poitrine vers la cuisse droite, etc.).

COORDINATION — CONTRÔLE

ACTIVITÉ N° 4 : « MISSION : CONTRÔLE »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en groupes de trois; un ballon par groupe.
- Les joueurs se placent à environ cinq mètres de distance les uns des autres.

INSTRUCTIONS :

- Un des joueurs placés à l'extérieur commence avec le ballon dans les mains. Le joueur du milieu est debout sur le côté.
- « Partez! » : le joueur à l'extérieur lance le ballon au joueur du milieu qui utilise l'extérieur de la cuisse pour faire une volée au troisième joueur. Le troisième joueur attrape le ballon et le relance au joueur du milieu, qui utilise l'extérieur de l'autre cuisse pour faire une volée au premier joueur.
- « Changez! » : les joueurs changent de rôle après cinq volées aller-retour le long de la ligne.

OPTIONS :

- Établissez une nouvelle difficulté quant à la volée pour les joueurs du milieu :
 1. Faites une volée avec l'intérieur de la cuisse en passant devant votre corps (c.-à-d., cuisse gauche vers le joueur à votre droite).
 2. Faites une volée avec l'extérieur du pied.
 3. Faites une volée avec le dessus du pied en passant devant votre corps comme vous le faites lors d'un tir.
- Formez un triangle : le joueur n° 1 lance au joueur n° 2 qui fait une volée au joueur n° 3, qui attrape le ballon et le lance au joueur no 1, qui fait une volée au joueur n° 2, etc.

COORDINATION — LA PASSE

ACTIVITÉ N° 1 : « À VOS MARQUES, PRÊTS, EN MOUVEMENT! »

**ORGANISATION :**

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en trois équipes.
- Attribuez un numéro de 1 à 3 aux équipes.

INSTRUCTIONS :

- L'équipe n° 1 est l'équipe « en mouvement ».
- « Partez » : les trois équipes commencent à courir sur le terrain. À la consigne de l'entraîneur, les équipes n° 2 et n° 3 figent et se tiennent sur une jambe tandis que l'équipe n° 1 exécute une tâche : **1.** Sautez à cloche-pied sur place. **2.** Sautez sur le terrain en contournant les joueurs « figés » **3.** Sautillez. **4.** Déplacez-vous latéralement. **5.** Allongez-vous et faites cinq pompes, etc. Quand l'entraîneur dit « Courez! », tous recommencent à courir sur le terrain.

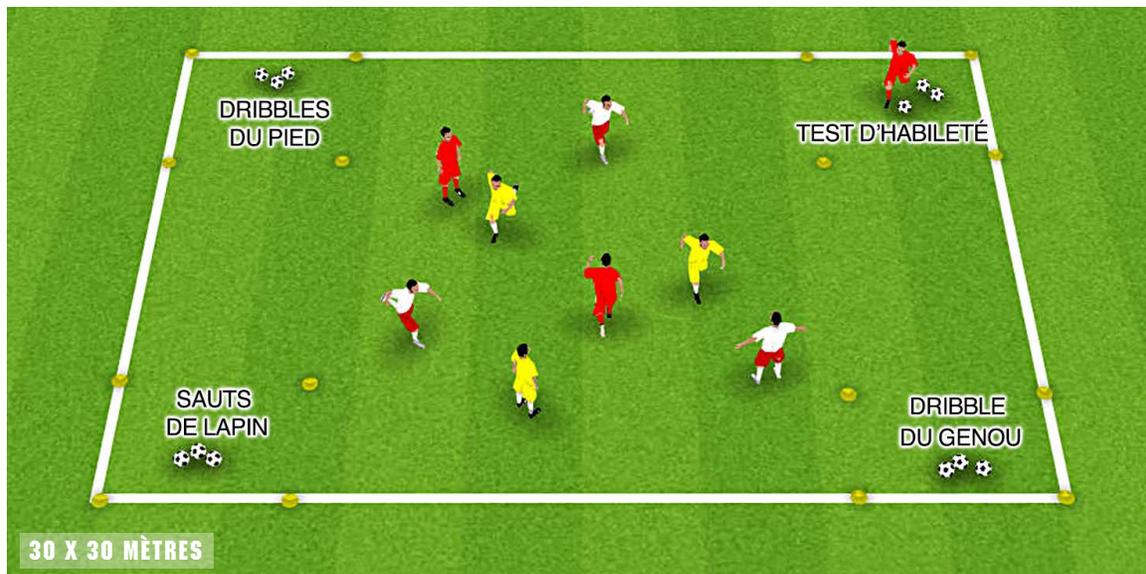
- « Changez! » : une autre équipe devient l'équipe en mouvement. Continuez jusqu'à ce que les trois équipes aient été l'équipe en mouvement.

OPTIONS :

- Les trois équipes sont les équipes « en mouvement » et exécutent trois tâches différentes lorsque l'entraîneur le commande. Gardez la tête haute et évitez de heurter quelqu'un!
- Intégrez un ballon à toutes les tâches : **1.** Dribblez en solitaire plutôt que de courir sur le terrain. **2.** Faites des passes avec un partenaire. **3.** Faites des sauts comme un lapin en maintenant le ballon entre les genoux. **4.** Dribblez avec les pieds ou les cuisses. **5.** Faites des jeux de tête en tenant le ballon dans les mains et attrapez le ballon, etc.

COORDINATION — LA PASSE

ACTIVITÉ N° 2 : « TAGUE DE TÂCHES »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en trois équipes.
- Attribuez un numéro de 1 à 3 aux équipes.
- Utilisez des cônes pour délimiter les « carrés de tâches » dans les quatre coins du terrain, chacun avec une tâche déterminée, p. ex., 10 sauts de lapin par-dessus un ballon, 10 dribbles avec les pieds, 10 dribbles avec les cuisses ou cinq tournoiements avec le ballon, etc.

INSTRUCTIONS :

- L'équipe n° 1 est l'équipe de « donneurs de tague ».
- « Partez! » : les trois équipes courent sur le terrain, les équipes n° 2 et n° 3 essaient d'éviter d'être taguées par l'équipe n° 1. Si les joueurs des équipes n° 2 et n° 3 se font taguer, ils se rendent au carré de tâche le plus près et exécutent la tâche déterminée.

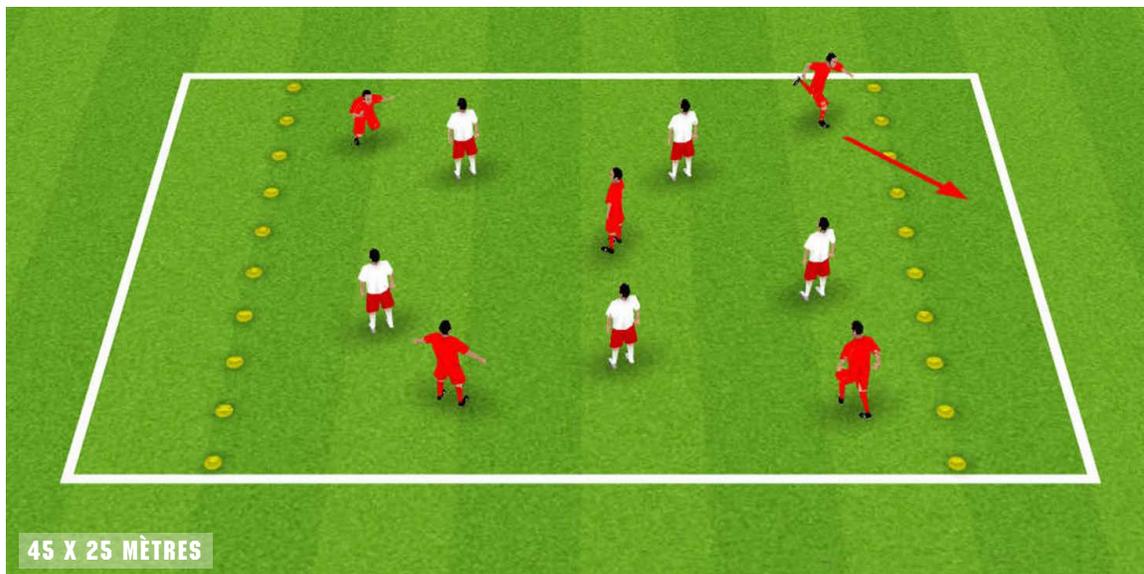
- « Changez! » : une autre équipe devient l'équipe de donneurs de tague. Poursuivez le jeu jusqu'à ce que les trois équipes aient eu la possibilité d'être l'équipe de donneurs de tague.

OPTIONS :

- Les joueurs de l'équipe de donneurs de tague sont tous munis d'un ballon, et doivent le dribbler tout en essayer de taguer les joueurs des autres équipes.
- Au lieu de taguer avec les mains, les joueurs de l'équipe de donneurs de tague doivent faire des passes pour frapper les joueurs des autres équipes en dessous des genoux afin de les expédier dans les carrés de tâches.
- Les équipes qui ne sont pas les donneurs de tague ont chacune un ballon et doivent le dribbler et faire des passes à leurs coéquipiers tout en évitant d'être tagués.

COORDINATION — LA PASSE

ACTIVITÉ N° 3 : « BALLON-INVISIBLE »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en deux équipes.
- En utilisant un ballon imaginaire, les joueurs apprennent à garder la tête haute et à être à l'écoute de leurs coéquipiers.

INSTRUCTIONS :

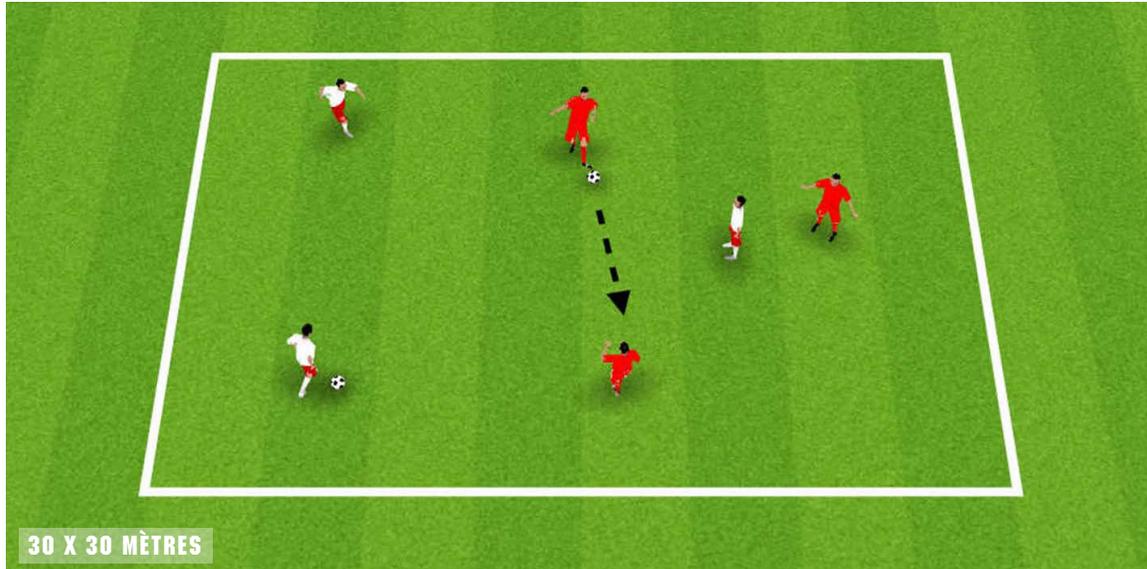
- « Partez! » : si l'entraîneur appelle votre nom, cela signifie que vous êtes en possession du « ballon »! Si un joueur de l'autre équipe vous tague lorsque vous avez le « ballon », le « ballon » lui appartient. Vous pouvez faire une « passe » en criant le nom d'un coéquipier. Vous comptez un but en courant avec le « ballon » jusque dans la zone de fond de l'équipe adverse sans être tagué.

OPTIONS :

- Demandez aux équipes de faire une « passe » à un joueur dans la zone de fond pour compter un point.
- Intégrez un ballon réel : les joueurs crient le nom d'un coéquipier avant de faire une passe, et en perdent la possession s'ils se font taguer lorsqu'ils détiennent le ballon ou si une passe est interceptée par l'autre équipe.

COORDINATION — LA PASSE

ACTIVITÉ N° 4 : « PASSE À TROIS VOIES »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en équipes de trois; un ballon par équipe.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : commencez à vous déplacer sur le terrain, et à faire des passes en alternance avec vos coéquipiers. Gardez la tête haute et évitez de heurter quelqu'un!
- « Écoutez! » : suivez les instructions de votre entraîneur : **1.** Faites une passe avec l'intérieur de chacun des pieds. **2.** Faites une passe avec l'extérieur de chacun des pieds. **3.** Dribblez, puis faites une passe courte. **4.** Éloignez-vous en driblant, puis tournez-vous et faites une passe longue. **5.** Lorsque vous recevez le ballon, contrôlez-le avec l'extérieur du pied puis avec l'intérieur.

OPTIONS :

- Essayez une passe par déviation.
- Attribuez un numéro de 1 à 4 à chacun des joueurs et demandez aux équipes de faire des passes en respectant cette séquence.
- Intégrez un deuxième ballon dans chaque équipe.
- Accélérez le rythme avec des changements de vitesse et de direction après chaque passe.

3

STADE TROIS—(U-8/U-11 F, U-9/U-12 M)



MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS

Les matchs à effectifs réduits :

- Sont amusants!
- Motiveront vos joueurs plus que toute autre activité.
- Doivent comprendre des prises de décisions adaptées à l'âge des enfants (c.-à-d., ce qu'ils doivent faire lorsqu'ils sont en possession du ballon, ce qu'ils doivent faire lorsqu'ils ne sont pas en possession du ballon, et comment bien collaborer entre coéquipiers).
- Offrent aux joueurs la meilleure occasion de mettre en pratique leurs habiletés personnelles.

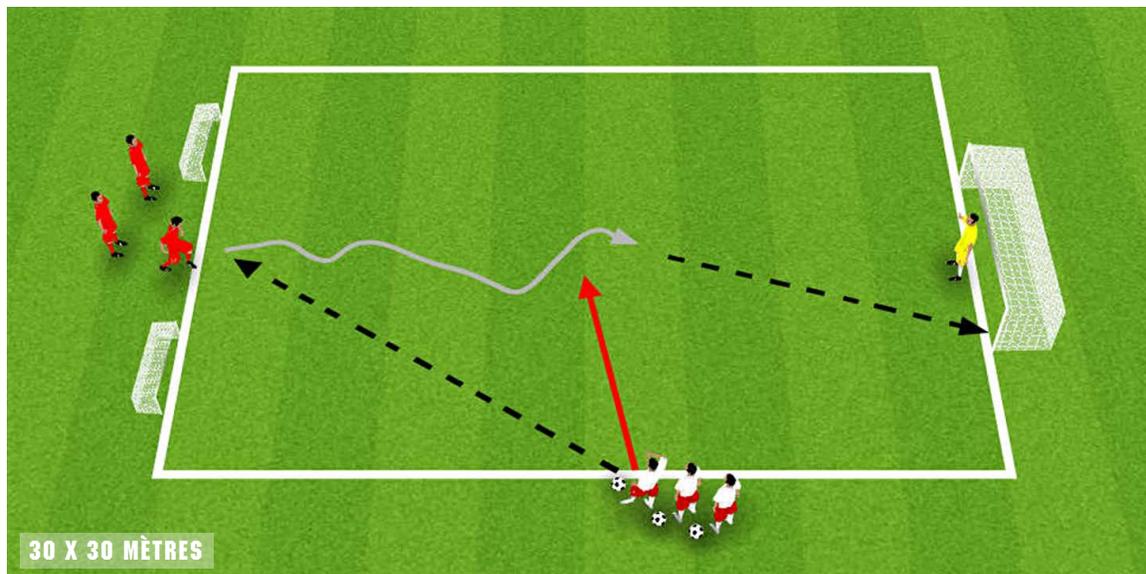
Au stade « Apprendre à s'entraîner » (filles de 8 à 11 ans; garçons de 9 à 12 ans), les matchs à effectifs réduits devraient représenter environ 40 p. 100 de la période d'entraînement (c.-à-d., environ 35 minutes lors d'une séance d'entraînement de 90 minutes). Les matchs suivants sont conçus pour mettre en pratique les habiletés du dribble, de la passe et du tir.

CONSEIL

De nombreuses activités dans cette trousse portent sur les compétitions individuelles ou de groupes. Si des dossards ne sont pas disponibles pour distinguer les joueurs en compétition, de vieux tee-shirts aux couleurs différentes de celles de l'uniforme de l'équipe feront l'affaire!

MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LE DRIBBLE

ACTIVITÉ N° 1 : « UN CONTRE UN »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en groupes de deux (un attaquant et un défenseur); un gardien de but.
- Un grand but; deux buts plus petits (ou des portes délimitées avec des cônes) des deux côtés du terrain sous la responsabilité des défenseurs.

INSTRUCTIONS :

- Les attaquants s'alignent à la ligne de fond à l'opposée du gardien de but. Les défenseurs s'alignent sur un côté du terrain.
- « Partez! » : le premier défenseur passe le ballon au premier attaquant puis court sur le terrain pour disputer le ballon. L'attaquant essaie de dribbler au-delà du défenseur et de tirer pour marquer un but.

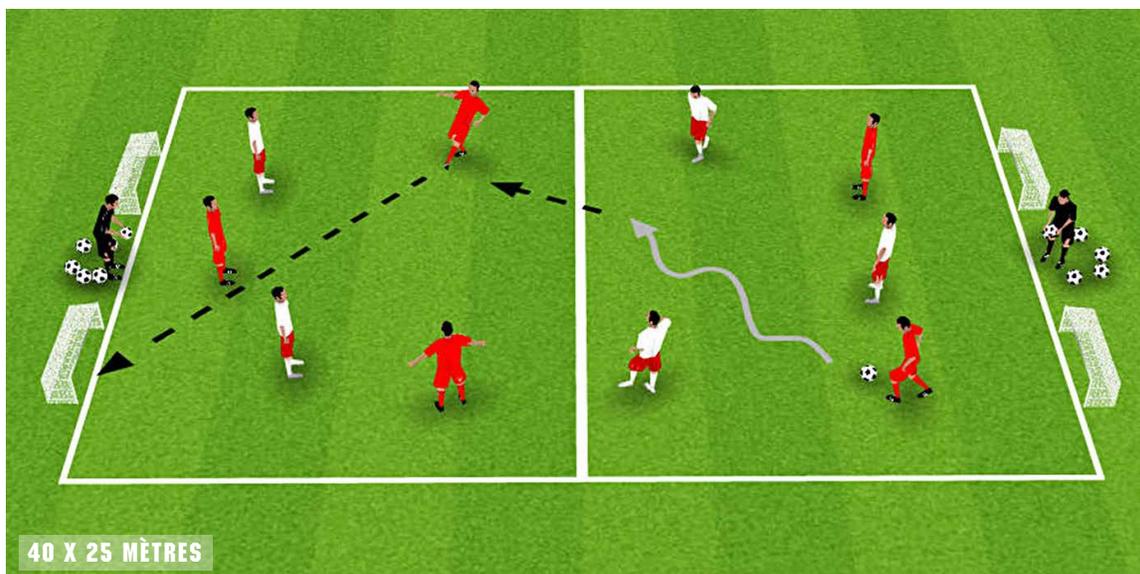
- « Changez! » : les joueurs changent de rôle. Poursuivez l'exercice jusqu'à ce que chaque joueur ait eu la possibilité d'être attaquant et défenseur.

OPTIONS :

- Si un défenseur s'empare du ballon, il peut le dribbler à l'extérieur ou essayer de compter un point en essayant de le faire franchir un des deux plus petits buts.
- Ajoutez des joueurs pour jouer un match de deux contre deux ou de trois contre trois.

MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LE DRIBBLE

ACTIVITÉ N° 2 : « ATTAQUE DANS LA BOÎTE »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 10 joueurs répartis en deux équipes; deux entraîneurs ou parents répartis à chaque extrémité du terrain.
- Deux petits buts (ou portes délimitées avec des cônes) à chaque extrémité.

INSTRUCTIONS :

- Deux défenseurs et trois attaquants dans chaque moitié de terrain. Les joueurs doivent demeurer dans leur « boîte ».
- « Partez! » : les deux équipes essaient de marquer dans le but de l'équipe adverse. Les joueurs font circuler le ballon vers le territoire adverse en le driblant jusqu'à la ligne du milieu puis font une passe à un coéquipier de l'autre côté. Si un but est marqué ou si le ballon est hors jeu, l'entraîneur ou le parent placé à cette extrémité remet le prochain ballon en jeu immédiatement.

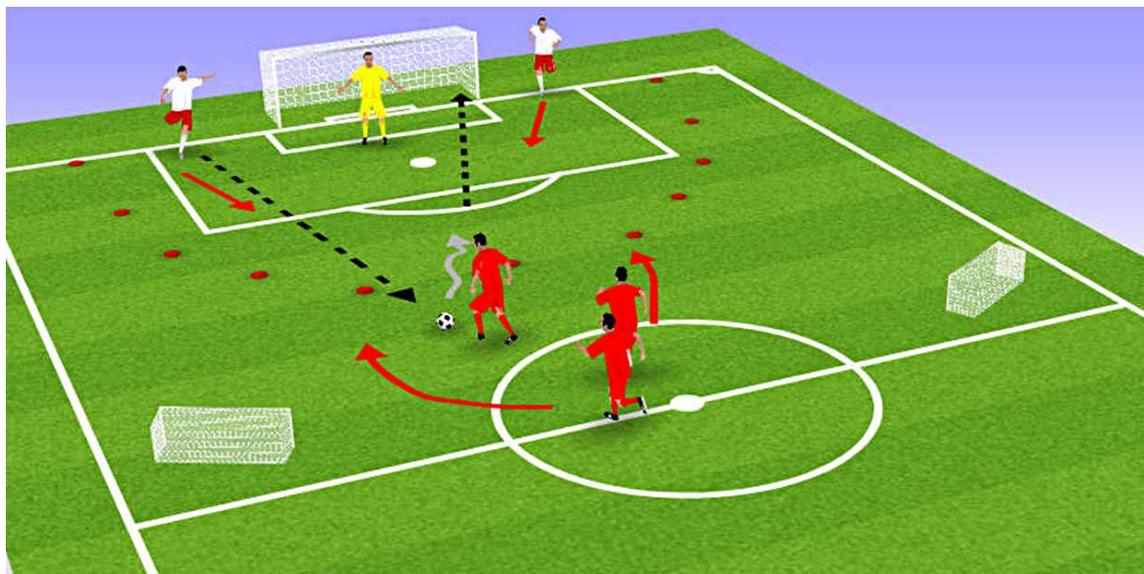
- « Changez! » : les joueurs changent de rôle toutes les trois minutes.

OPTIONS :

- Demandez aux joueurs de dribbler dans le but en maintenant le ballon sous contrôle plutôt que de tirer pour marquer un but.
- Un attaquant doit au moins dribbler au-delà d'un défenseur avant de tirer au but.
- Permettez à un attaquant de se rendre dans la moitié de terrain des défenseurs de son équipe pour créer une situation de trois contre trois.
- Éliminez les contraintes de déplacements et permettez un jeu libre de cinq contre cinq.

MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LE DRIBBLE

ACTIVITÉ N° 3 : « ZONE D'ATTAQUE »



ORGANISATION :

- Cinq joueurs (trois attaquants, deux défenseurs); un gardien de but.
- Jouez sur une moitié de terrain avec un grand but et deux petits buts (ou des portes délimitées avec des cônes). Placez de petits cônes dans un demi-cercle pour délimiter la zone d'« attaque » autour du grand but.

OPTIONS :

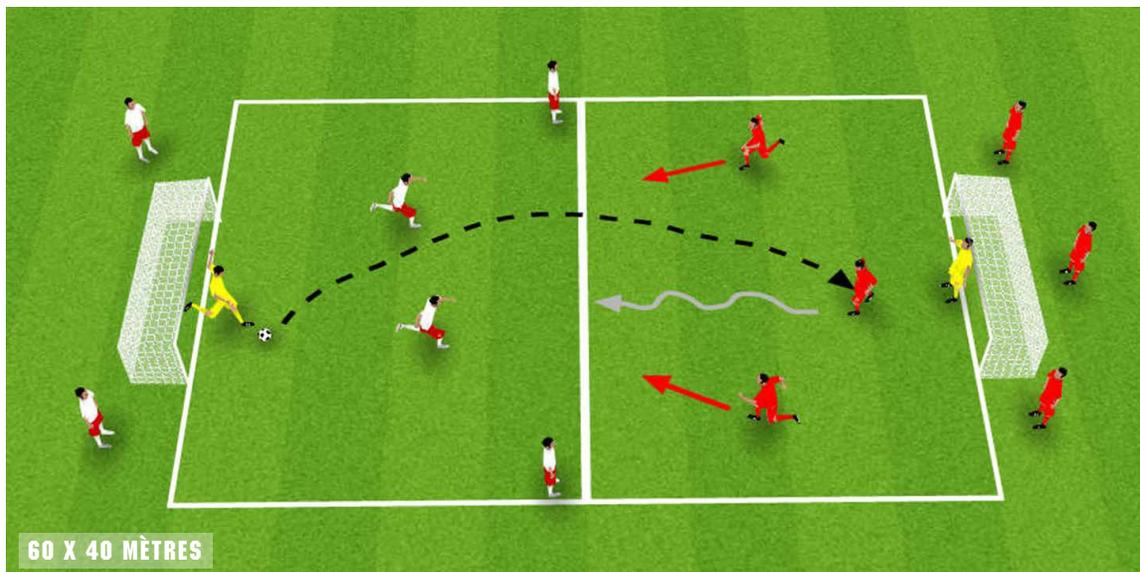
- Si les défenseurs s'emparent du ballon, ils peuvent compter un but dans l'un des petits buts.
- Ajoutez un défenseur pour créer une situation de trois contre trois. Le troisième défenseur commence derrière les attaquants et est « libéré » lorsque le ballon circule dans la zone d'attaque.

INSTRUCTIONS :

- Les défenseurs commencent des deux côtés du grand but. Les attaquants forment une ligne entre les petits buts.
- « Partez! » : un défenseur fait une passe de ballon à un attaquant et les deux défenseurs courent sur le terrain pour disputer le ballon. L'attaquant qui réceptionne le ballon le dribble dans la zone d'attaque et essaie de marquer un but, appuyé par ses deux coéquipiers.

MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LE DRIBBLE

ACTIVITÉ N° 4 : « TROIS CONTRE DEUX À QUATRE CONTRE TROIS »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en deux équipes; un gardien de but par équipe.
- L'équipe no 1 commence comme l'équipe attaquante avec trois joueurs sur le terrain. L'équipe no 2 commence comme l'équipe défensive, avec deux joueurs à l'entrée de la surface de réparation, et deux ailiers de soutien à la ligne médiane. Les joueurs remplaçants attendent derrière le but de leur équipe.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : le gardien de but de l'équipe no 2 passe le ballon aux attaquants de l'équipe no 1, qui le dribblent et se le passent jusque dans le camp adverse pour essayer de marquer un but.

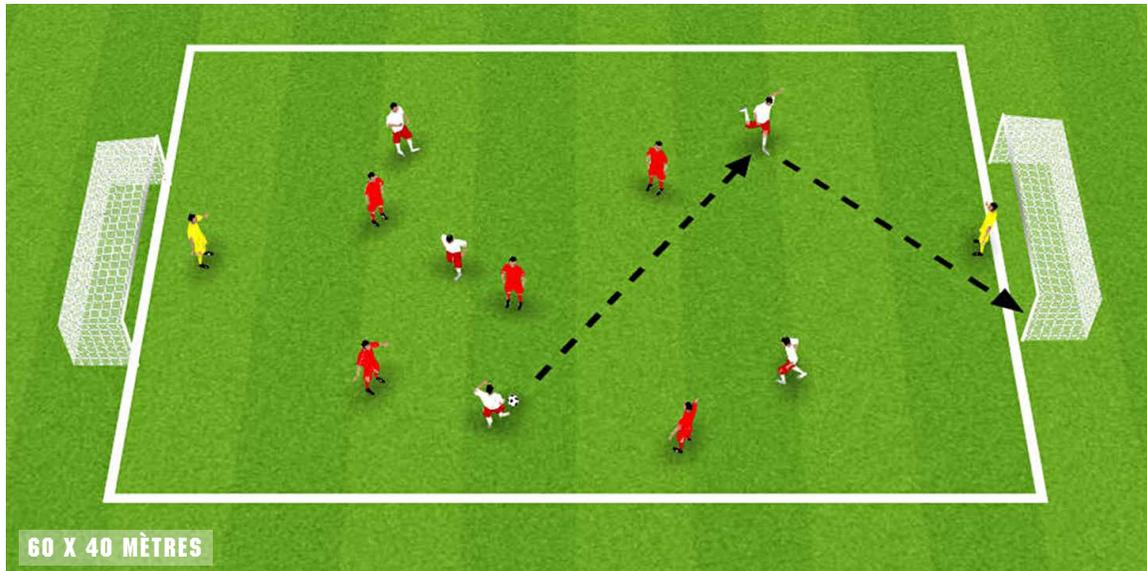
- Si les défenseurs de l'équipe no 2 s'emparent du ballon, les deux ailiers peuvent les rejoindre au moment où ils essaient de marquer dans le but de l'équipe no 1, créant une situation de quatre contre trois.
- « Changez! » : substituez fréquemment les joueurs, et recommencez le match avec de nouveaux attaquants et défenseurs.

OPTIONS :

- Intégrez une contrainte temporelle de sorte que les attaquants doivent tirer au but dans un délai de dix secondes après avoir pris possession du ballon.

MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LA PASSE

ACTIVITÉ N° 1 : « LES PASSES POUR DES POINTS »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en deux équipes égales et deux gardiens de but.

INSTRUCTIONS :

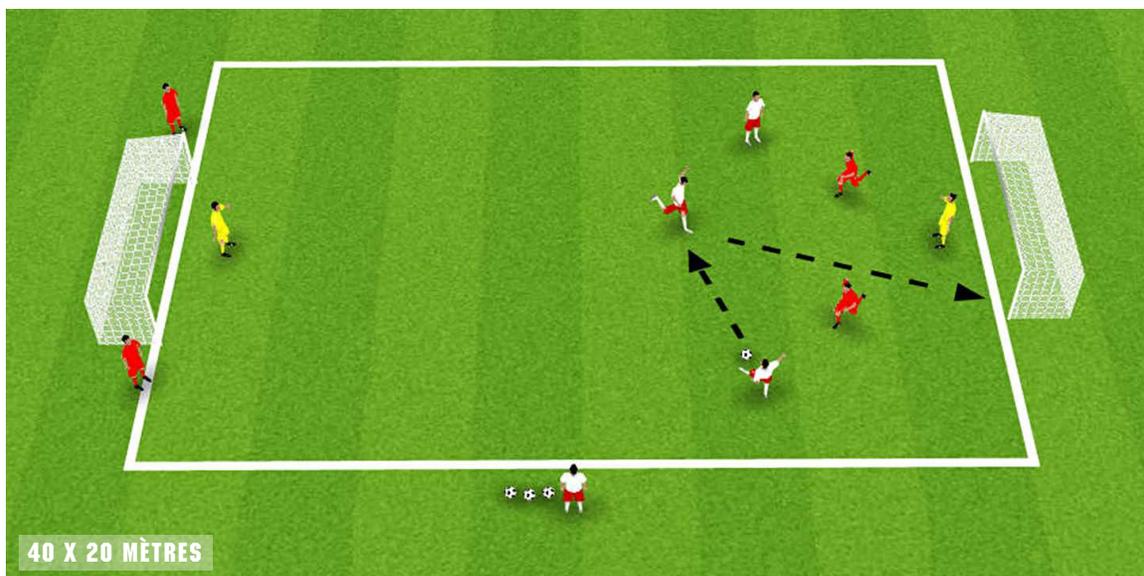
- « Partez! » : jouez une partie de soccer normale, mais les joueurs sont limités à trois touches au maximum avant de faire une passe à un coéquipier. Si le nombre de touches est supérieur à trois, l'autre équipe obtient la possession du ballon.
- Utilisez des bottés plutôt que des rentrées en touche si le ballon sort des limites du terrain.

OPTIONS :

- Une équipe compte un point supplémentaire si au moins trois joueurs touchent le ballon avant un tir au but.
- Le nombre de passes qui mènent à un but augmente le nombre total de points d'une équipe (c.-à-d., trois passes avant un but correspond à quatre points).

MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LA PASSE

ACTIVITÉ N° 2 : « VAGUES D'ATTAQUES »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en deux équipes égales et deux gardiens de but.
- L'équipe no 1 commence comme l'équipe attaquante, rassemblée d'un côté du terrain avec un approvisionnement de ballons. L'équipe no 2 commence comme l'équipe défenseure dont les joueurs sont répartis également de chaque côté des buts des deux côtés du terrain.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : l'entraîneur crie un numéro de 1 à 4 et l'équipe no 1 attaque avec le nombre correspondant de joueurs. L'équipe no 2 envoie un défenseur de moins chaque fois (p. ex., si l'entraîneur crie « trois », l'équipe no 1 envoie trois attaquants et l'équipe no 2 envoie deux défenseurs).
- L'équipe no 1 peut compter dans les deux buts. Après chaque but, le gardien de but passe le ballon à un attaquant et l'équipe no 1 peut essayer de compter un autre but de l'autre côté du terrain avec le même ballon.

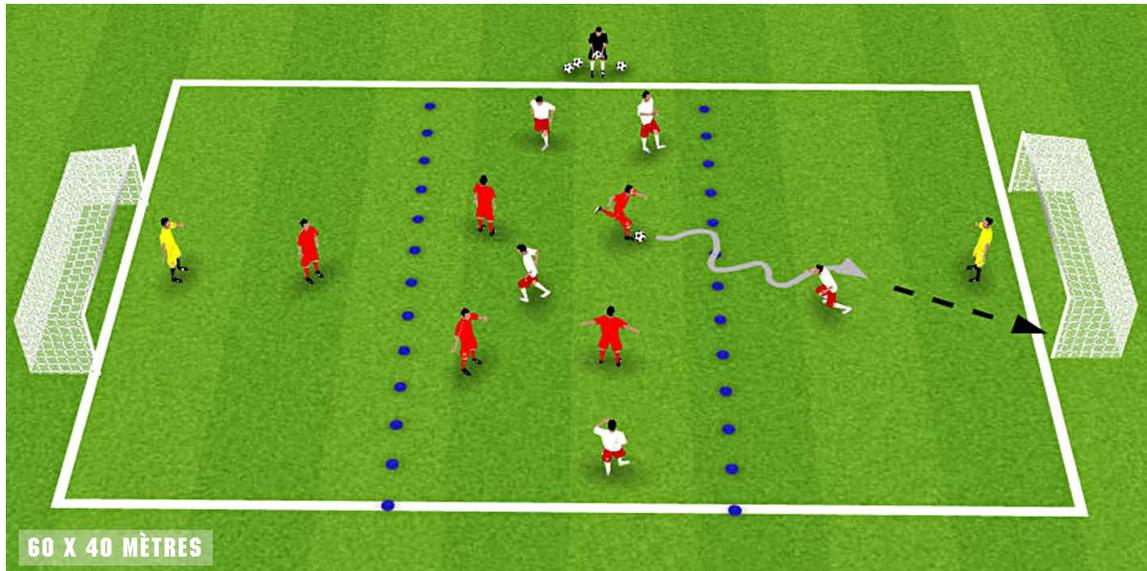
- Si l'équipe no 2 s'empare du ballon, les joueurs de l'équipe no 1 doivent retourner aux lignes de touche et attaquer de nouveau avec un nouveau ballon.
- « Changez! » : substituez fréquemment les joueurs et demandez aux équipes de changer les rôles après avoir joué avec cinq ballons de sorte que tous les joueurs aient la possibilité de jouer comme attaquant et défenseur.

OPTIONS :

- L'équipe attaquante doit faire au moins trois passes avant de tirer au but.
- Accordez un point en fonction du nombre d'attaquants sur le terrain (c.-à-d., les attaquants dans une situation de quatre contre trois obtiennent quatre points par but).
- Les joueurs ne peuvent toucher le ballon que trois fois avant de faire une passe sinon leur équipe perd la possession du ballon.

MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LA PASSE

ACTIVITÉ N° 3 : « TROIS ZONES D'ATTAQUE »



ORGANISATION :

- Dix joueurs répartis en deux équipes égales et deux gardiens de but.
- Quatre joueurs de chaque équipe commencent au centre du terrain; un défenseur de chaque équipe doit demeurer dans les zones extérieures pour appuyer le gardien de but.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : l'entraîneur met le ballon en jeu au centre du terrain. Les joueurs font des passes de ballon dans cette zone jusqu'au moment où un coéquipier a assez d'espace pour le dribbler à l'extérieur de la zone. Le joueur en possession du ballon se retrouve alors en situation d'un contre un avec le défenseur dans la zone extérieure et essaie de compter un but. Si le défenseur ou le gardien de but s'empare du ballon, il le passe à ses coéquipiers au centre du terrain.

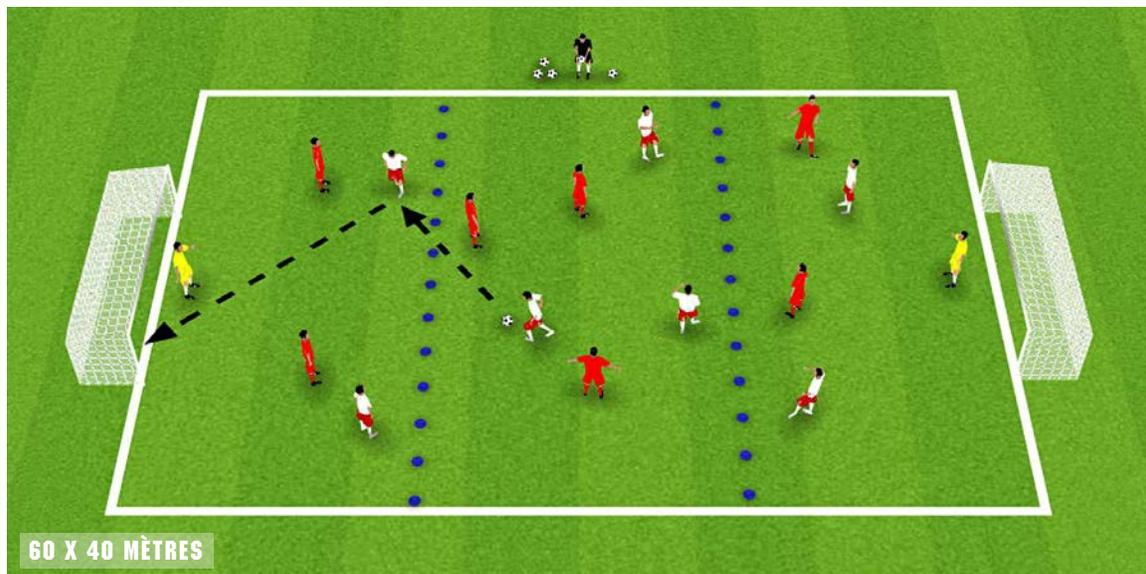
- « Changez! » : substituez fréquemment les joueurs de sorte que chacun d'eux joue dans les zones extérieures.

OPTIONS :

- Permettez qu'un deuxième joueur du centre appuie l'attaquant qui dribble le ballon pour créer une situation de deux contre un dans la zone extérieure.
- Ajoutez un deuxième défenseur pour couvrir le joueur de soutien.

MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LA PASSE

ACTIVITÉ N° 4 : « EN PASSANT PAR LES TROIS ZONES »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 14 joueurs répartis en deux équipes égales et deux gardiens de but.
- Trois joueurs de chaque équipe commencent au centre du terrain; deux joueurs de chaque équipe commencent dans les zones extérieures créant une situation de trois contre trois au milieu et une situation de deux contre deux dans les zones extérieures.

INSTRUCTIONS :

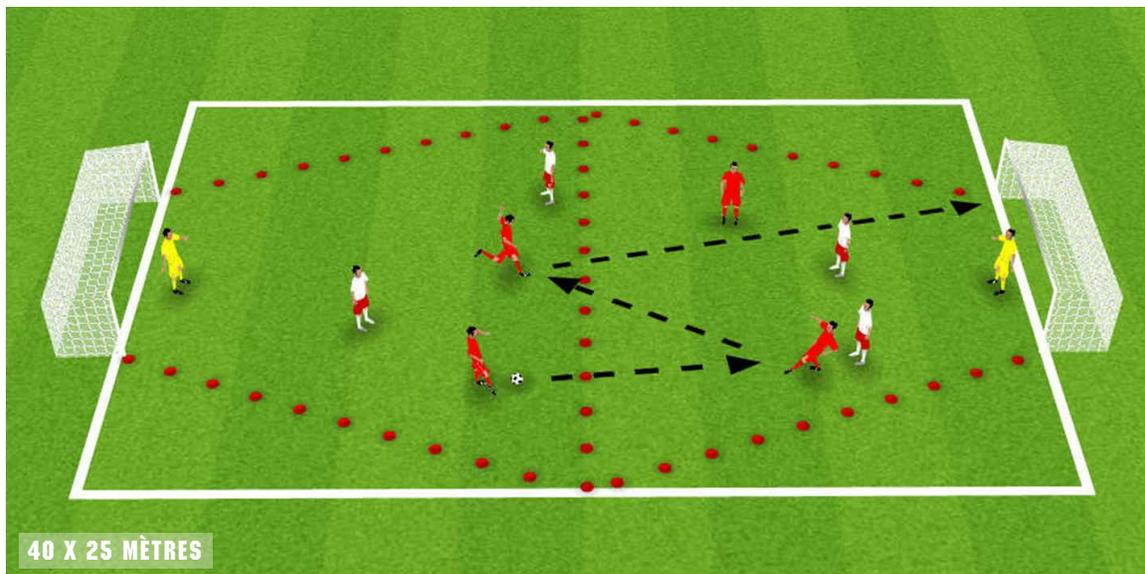
- « Partez! » : l'entraîneur met le ballon en jeu au centre du terrain. L'équipe en possession du ballon fait une passe à un de ses coéquipiers dans la zone extérieure. De cet endroit, les attaquants font un tir au but pour marquer dans le but de l'adversaire. Tous les joueurs doivent rester dans leurs zones.

OPTIONS :

- Essayez de faire une passe en seulement deux touches. Puis intégrez les passes par déviation.
- Permettez aux joueurs au centre du terrain d'appuyer leurs coéquipiers dans les zones extérieures pour créer une situation de cinq contre cinq.
- Modifiez le nombre de joueurs en fonction de leur disponibilité (c.-à-d., quatre contre quatre au centre et trois contre trois dans les zones extérieures si vous avez un plus grand nombre de joueurs; ou deux contre deux et un contre un si vous avez un moins grand nombre de joueurs).

MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LE TIR AU BUT

ACTIVITÉ N° 1 : « UNE COMBINAISON DE POINTAGE »



ORGANISATION :

- Huit joueurs répartis en deux équipes et deux gardiens de but.
- Utilisez des cônes placés en lignes diagonales de chaque côté du terrain pour réduire l'aire de jeu des joueurs à partir du milieu de terrain jusqu'aux poteaux de but, et pour indiquer la ligne médiane.
- Deux joueurs de chaque équipe doivent rester dans la moitié de terrain qui leur a été désignée.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : les joueurs essaient de marquer dans le but de l'équipe adverse. Seuls les joueurs dans leur propre moitié de terrain peuvent tirer au but (c.-à-d., les défenseurs). Leurs

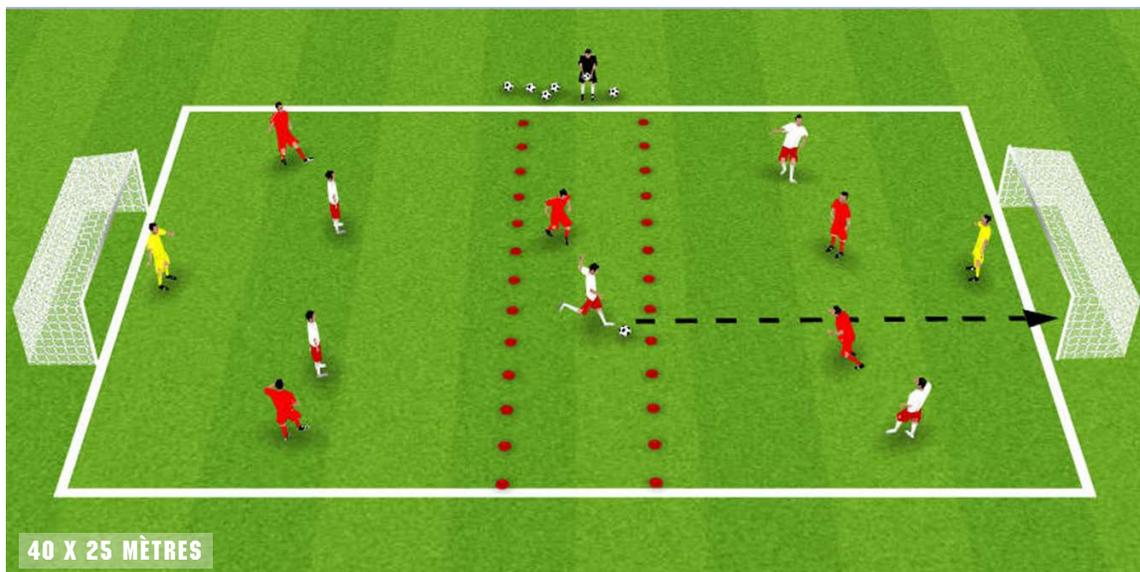
coéquipiers dans l'autre moitié de terrain peuvent leur faire une passe de retour afin de leur offrir des possibilités de faire des tirs au but.

OPTIONS :

- Seuls les joueurs dans la moitié de terrain de l'équipe adverse peuvent faire des tirs au but (c.-à-d., les attaquants).
- Les joueurs obtiennent un point supplémentaire s'ils réussissent à compter un but en une seule touche (c.-à-d., sans d'abord contrôler le ballon).
- Permettez aux joueurs de se déplacer d'une moitié de terrain à l'autre et permettez à tous les joueurs de faire un tir au but de n'importe quel endroit dans la zone de jeu.

MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LE TIR AU BUT

ACTIVITÉ N° 2 : « À L'EXTÉRIEUR DE LA ZONE NEUTRE »



ORGANISATION :

- Dix joueurs répartis en deux équipes et deux gardiens de but.
- Utilisez des cônes pour délimiter une zone neutre étroite au centre du terrain.
- Trois attaquants et deux défenseurs dans chaque moitié de terrain.
- Un entraîneur ou un parent est placé sur les lignes de côté avec un approvisionnement de ballons.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : les joueurs peuvent se déplacer dans la zone neutre lorsqu'ils font un tir au but, mais sinon, ils doivent demeurer dans la moitié de terrain qui leur a été assignée. L'entraîneur ou le parent met le premier ballon en jeu dans la zone neutre et les deux équipes essaient de compter un but. Les tirs au but ne peuvent être faits qu'à partir de

la zone neutre. Lorsque le ballon est hors-jeu, l'entraîneur ou le parent met immédiatement le prochain ballon en jeu.

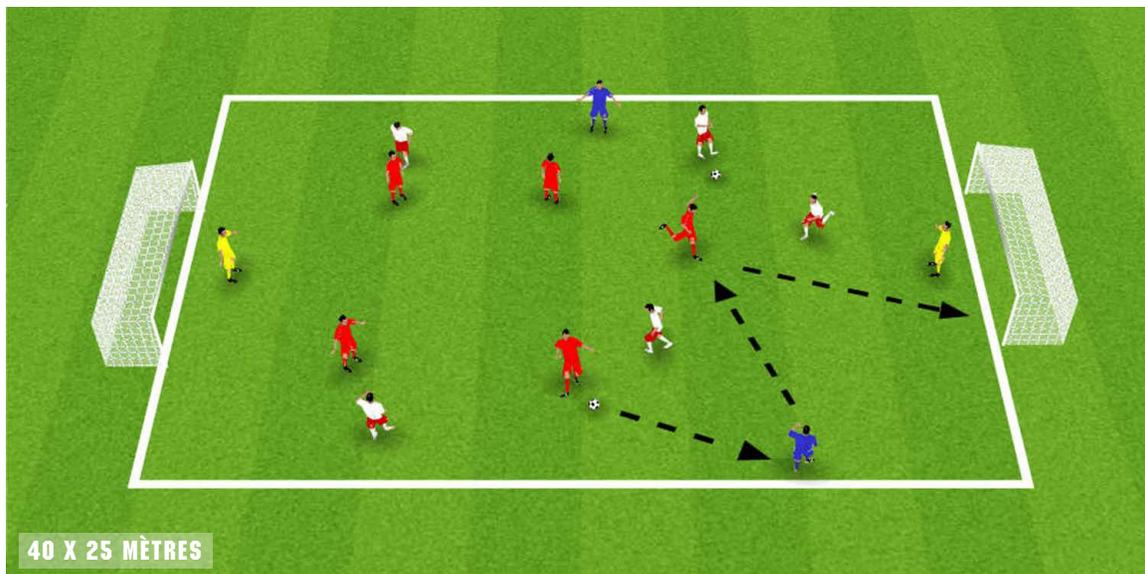
- « Changez! » : changez les positions après avoir mis en jeu six ballons.

OPTIONS :

- L'entraîneur ou le parent passe le ballon en alternance à chacune des équipes.
- Ajoutez une restriction temporelle : les joueurs doivent faire un tir au but à partir de la zone neutre dans un délai de dix secondes après avoir pris possession du ballon.
- Les joueurs obtiennent un point supplémentaire s'ils réussissent à compter un but en une seule touche (c.-à-d., sans d'abord contrôler le ballon).

MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LE TIR AU BUT

ACTIVITÉ N° 3 : « TIREZ EN QUATRE TOUCHES »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en deux équipes égales et deux gardiens de but.

INSTRUCTIONS :

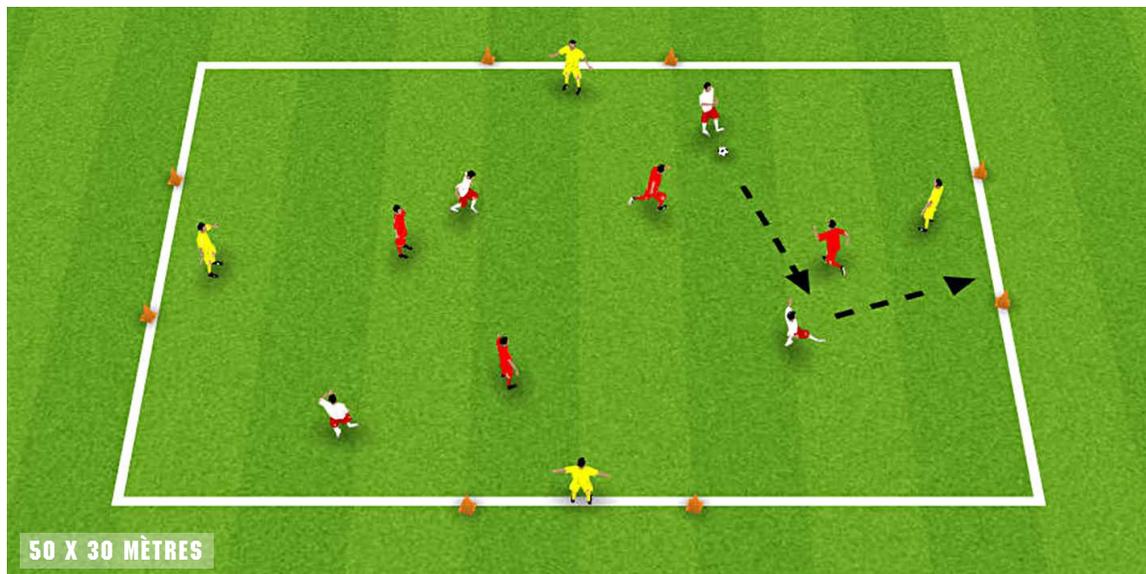
- « Partez! » : jouez une partie de soccer normale, mais demandez aux joueurs de faire au maximum quatre touches de ballon avant de tirer au but.
- Les joueurs obtiennent un point supplémentaire s'ils réussissent à compter un but en une seule touche (c.-à-d., sans d'abord contrôler le ballon).

OPTIONS :

- Ajoutez des joueurs neutres (vêtus d'un dossard ou d'un tee-shirt de couleur différente) à la position d'ailiers dans les deux moitiés de terrain pour appuyer l'équipe qui est en possession du ballon.
- Les joueurs qui réussissent un but en une seule touche après avoir capté une passe latérale d'un des joueurs neutres obtiennent trois points.

MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LE TIR AU BUT

ACTIVITÉ N° 4 : « MATCH À QUATRE BUTS »



ORGANISATION :

- Huit joueurs répartis en deux équipes égales et quatre gardiens de but.
- Placez un but (ou délimitez un but avec des cônes) dans les quatre côtés du terrain.

OPTIONS :

- Permettez aux deux équipes de compter dans les quatre buts.
- Les joueurs obtiennent un point supplémentaire s'ils réussissent à compter un but en une seule touche (c.-à-d., sans d'abord contrôler le ballon).

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : une équipe essaie de compter dans les deux buts placés sur les lignes de fond pendant que l'autre équipe essaie de compter dans les deux buts placés sur les lignes de côté.
- La première équipe à compter deux buts est la championne! Les joueurs de l'équipe perdante changent de place avec les gardiens de but.



PARCOURS CANADA SOCCER

LE PARCOURS CANADA SOCCER EST UNE FEUILLE DE ROUTE POUR LES JOUEURS DE TOUS ÂGES QUI VEULENT JOUER AU SOCCER AUX NIVEAUX RÉCRÉATIF, COMPÉTITIF ET EXCEL. IL EST CONSTRUIT AUTOUR DES PRINCIPES DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU JOUEUR ET ENCOURAGE LA PARTICIPATION CONTINUE.



STADES DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU JOUEUR

NIVEAU DE JEU

	EXCEL
	COMPÉTITIF
	RÉCRÉATIF

SAVOIR-FAIRE PHYSIQUE

- 1** Départ actif ÂGE 4-6
- 2** Fondamentaux ÂGE 6-8 ÂGE 9-9
- 3** Apprendre à s'entraîner ÂGE 9-11 ÂGE 9-12

- 4** S'entraîner à s'entraîner ÂGE 11-15 ÂGE 12-16
- 5** S'entraîner à la compétition ÂGE 15-19 ÂGE 16-20
- 6** S'entraîner à gagner ÂGE 18+ ÂGE 19+
- 7** Vie active TOUS ÂGES



VOS BUTS MARQUENT NOTRE SPORT

POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS SUR PARCOURS CANADA SOCCER ET LE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU JOUEUR, VISITER LE : CANADA SOCCER.COM/PARCOURS



VOS BUTS MARQUENT
NOTRE SPORT



**POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES
RENSEIGNEMENTS SUR PARCOURS
CANADA SOCCER ET LE
DÉVELOPPEMENT À LONG TERME
DU JOUEUR, VISITER LE :**

CANADA SOCCER.COM/PARCOURS

Canada
Sport Canada
pch.gc.ca



Ontario Soccer Association
ontariosoccer.net



**Newfoundland and Labrador
Soccer Association**
nlsa.ca



BC SOCCER
British Columbia
Soccer Association
bcsoccer.net



**Fédération de soccer
du Québec**
federation-soccer.qc.ca



**Northwest Territories
Soccer Association**
nwtkicks.ca



Alberta Soccer Association
albertasoccer.com



Soccer New Brunswick
soccernb.org



Yukon Soccer Association
yukonsoccer.yk.ca



**Saskatchewan Soccer
Association**
sasksoccer.com



Soccer Nova Scotia
soccerns.ns.ca



Nunavut Soccer Association
facebook.com/Nunavut
SoccerAssociation



**Manitoba Soccer
Association**
manitobasoccer.ca



**Prince Edward Island
Soccer Association**
peisoccer.com



PARTENAIRES DU PARCOURS CANADA SOCCER